

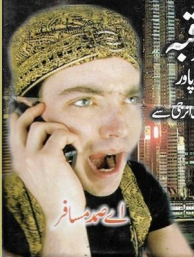
ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج

یوگا
مراقبہ

مانسڈپاور

سماجیگسٹری سے

اے محمد مسافر





مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج

ملنے کے پتے

ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج

یوگا، مراقبہ، ماسنڈ پاور اور سدا ہیملنگ انرجی سے

اے صد مسافر

11111

اے مالکِ کُلِ مین والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار، لاہور فون: 7352332

خزینہ علم و ادب

اکرم مارکیٹ اردو بازار، لاہور فون: 7314169

کتاب سرائے

اکرم مارکیٹ اردو بازار، لاہور

اشرف بک اینجنی

کینٹی چوک، راولپنڈی فون: 5531610

فضل سنز

اردو بازار، کراچی

دیکم بک پورٹ

اردو بازار، کراچی

علم و عرفان پبلشرز

34- اردو بازار، لاہور فون: 7352332

مشتاق بک کارنز

اکرم مارکیٹ اردو بازار، لاہور

کتاب گھر

کینٹی چوک، راولپنڈی فون: 5552929

احمد بک کارپوریشن

کینٹی چوک، اقبال روڈ، راولپنڈی

رحمن بک ہاؤس

اردو بازار، کراچی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب	ایٹلن کا جدید طریقہ علاج
مصنف	اے محمد مسافر
ناشر	علم و عرفان پبلشرز، لاہور
سرورق	محمد ظہیر عمر
کمپوزنگ	رانا سجاد ایوب 0300-9450911
مطبع	جوہر پرنٹری، لاہور
سن اشاعت	نومبر 2010ء
قیمت	

بہترین کتاب پھیلانے کے لیے رابطہ کریں۔ فون: 0300-9450911

اظہار تشکر

اس کتاب کے اردو الفاظ کی ترتیب اور مشورہ میں میرے عزیز سٹوڈنٹس

ساجد کوجست سمیل عباس

ساجد کوجست عابدہ چودھری

ڈاکٹر مصباح اور ساجد ایوب

کی بے دریغ خدمات بھول جانے والی نہیں

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین

استدعا

پروردگار عالم کے فضل، کرم اور مہربانی سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کمپوزنگ، طباعت، صحیح اور جلد سازی میں پوری پوری احتیاط کی گئی ہے۔
بہترین نگارنے سے اگر کوئی غلطی نظر آئے یا اصلاحات درست نہ ہوں تو ازراہ کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاء اللہ اسکے ایٹلن میں ازالہ کیا جائے گا۔ نشاندہی کے لیے ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ناشر)

فہرست

پہلا باب

- 15 ڈپریشن کیا ہے؟
 17 ڈپریشن کی علامات
 18 بے چہرہ تشویش و بے سکونی
 19 بھوک اور نیند کی کمی
 19 نظام انہضام کی خرابی
 20 سرور و اور احساسی کمی
 20 ڈپریشن کی سریش کا رویہ
 20 مایوسی

دوسرا باب

- 24 ڈپریشن کی وجوہات
 24 اپنے آپ کو الزام دینا
 25 شریک حیات کی ناچاقی
 25 موٹاپا
 26 بے مقصد زندگی
 26 خود رنجی
 27 ماحول کی تھکن

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

آمین

- 49 موزوں نصب العین کی دریافت
49 ترک عادات
52 فارمولا دریافت کیجئے

پانچواں باب

- 56 مراقبہ
58 مراقبہ سے ذہن نشین کا خاتمہ
58 مذاہب اور مراقبہ
60 جدید مراقبہ

چھٹا باب

- 63 مراقبہ کی اقسام
63 ارتکاز توجہ
65 سائنسی تجربات
67 ذہن کی سکیرین
69 مشقی قسم Aura
70 مراقبہ کے فوائد

ساتواں باب

- 74 مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات
78 سادہ طریقہ بخشش
79 مناسب اور موزوں غذا
80 جسمانی حرکات بند کریں
81 پہلی مشق
82 دوسری مشق
83 تیسری مشق
83 چوتھی مشق

- 27 چوتھی تقریق
28 تنگ نظری، حسد، نفرت، لحسد
28 طویل جسمانی بیماریاں
29 جنسی مسائل
29 جنسی خوف
30 جلیں
30 خاندان کا رد عمل
30 بچوں میں ذہن نشین

تیسرا باب

- 34 نفسیاتی علاج
35 ذہن نشین کا نظریاتی علاج
35 منفی سوچ سے بچنا
37 مثبت خود کلامی
37 غیر حقیقت پسندانہ سوچ سے بچنا
38 سوچ اور کردار کا تعلق
38 ذہن کو وسعت دینا
40 ذاتی نقصانات اور صدموں سے بچنا
41 دے ہوئے خوف سے نجات
42 خود انزائی سے پرہیز

چوتھا باب

- 45 خیال کی قوت
47 احمق کا کرشمہ
48 با مقصد زندگی
48 ایک مثال

دیباچہ

• اس کتاب کی تکمیل کرنے میں مجھے 12 سال کا عرصہ لگ گیا یہ وہ نسخہ ہے جو میں ڈپریشن کے ہزاروں مریضوں پر آزما چکا ہوں۔ اس کتاب کا کچھ مواد میں اپنے مریضوں کو ڈاک کے ذریعے بھجواتا رہا یہ دیکھنے کے لئے کہ مختلف قسم کے مریضوں پر یہ کتنا اثر کرتا ہے؟ کیسا اثر کرتا ہے؟ اور مریضوں کو کتنا فائدہ پہنچتا ہے۔ الحمد للہ اس نسخے نے مردہوں یا عورتیں پوڑھے ہوں یا جوان سب پر ذبردست اثر کیا اور بچوں میں بھی اس کے نتائج حیرت انگیز رہے۔ سبکی نے ڈپریشن سے نجات حاصل کی اور اب ایک نئی خوشگوار کامیاب اور پرسکون زندگی گزار رہے ہیں۔

اور سہا صاحبہ ایک انرجی سے تو کئی لاکھ مریضوں کا علاج کر چکا ہوں۔ یہ ایسی کتاب ہے جس سے ڈپریشن تو کیا کئی اور قسم کے مسائل کا حل بھی ہے میں نے اس سے نفسیاتی بیمار لوگوں کے علاوہ مختلف قسم کی جسمانی بیمار لوگوں کا بھی علاج کیا ہے۔ ڈپریشن نفسیاتی بیمار لوگوں کا بادشاہ ہے جب آپ بادشاہ کو قہر کر لیں گے تو باقی فوراً خود بہ خود آپ کے زیر آجاتی ہیں اس لئے یہ کتاب کئی سو مسائل کا حل ہے اس کتاب میں میں نے کئی آسان اور موثر طریقہ ہائے علاج درج کئے ہیں جن سے آپ خود اپنا علاج کر سکتے ہیں۔ ڈپریشن کی اقسام اور درجہ بندی کو بیان نہیں کیا کیونکہ اس کتاب کے حساب سے یہاں اقسام اور درجہ بندی کی ضرورت نہیں صرف ڈپریشن کی علامات و وجوہات اور سیدھی سادہ زبان میں علاج کے بہترین طریقے بیان کئے ہیں جن کے ذریعے ڈپریشن کی کوئی بھی قسم ہو سو فیصد ٹھیک کی جاسکتی ہے۔

آپ کا روحانی مسٹر

سہا مسافر

سہا گرینڈ گرینڈ ماسٹر

مِرْچُو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

ناگفته نه مانید

ڈپریشن برسوں سے ترقی یافتہ ممالک از جملہ یورپ اور امریکا میں لوگوں کو لاحق چھپاتی بیماریوں میں سے پہلے نمبر پر ہے اور اس میں اضافہ ہو رہا ہے۔ دنیا میں خودکشی کرنے والے سب سے زیادہ ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں۔ آج کی مادی دودھ سے پیدا ہونے والی بری ملائیالی، محسوس اور لالچ انسان کو نفس کی طرح کھا جاتے ہیں اور ان سے چھکارا پانا انسانی زندگی کا اہم ترین مسئلہ ہے۔ ڈپریشن ایک ایسی عقلی بیماری ہے جس کو خود دشمنی سے نہیں دیکھا جاسکتا اس لئے یہ ہر طبقہ کے لوگوں میں اپنے استعمار کا جال پھیلا دیتا ہے۔ اس کا بہت ہی آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے کیونکہ یہ بیماری خود ہمارے اندر کی دفنی صلاحیتوں کی چھک کا رد کردی کی بجائے ہے یہ کوئی میکروب (جراثیم) ہے اور نہ ہی کوئی بلا۔ جیسے ہی ہم نے اس چھک کو تھام لیا تو جان لیوا پھر آری وقت چند منٹ میں ڈپریشن جیسے مرض کو ہم خود ختم کر سکتے ہیں۔

میں یہ بات جوق سے کہہ سکا ہوں کہ یہ کتاب آپ کے لئے عملی اقتدار سے مستند اور کارآمد ثابت ہوگی۔ اس سے آپ اپنے مسائل خود حل کر سکتے ہیں۔ اس میں دو طریقے درج ہیں جو میں نے کئی سالوں سے مختلف لوگوں پر آزمائے ہیں یہ آپ کو مکمل طور پر ایک پرمٹرز زندگی کی طرف راغب کر دیں گے۔

اس کے ذریعے میں نے دس دس چھوڑ چھوڑ سال پرانے ڈپریشن کے مریضوں کو مفصل خداوندی نصرت سے کیا ہے۔

اس لئے مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کو غور سے پڑھیں گے اور اس پر عمل کریں گے۔

باب اول

ڈپریشن کیا ہے؟

ن پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

ڈپریشن کیا ہے؟

ڈپریشن ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ ڈپریشن کے لفظی معنی ہیں ”کسی شدید دباؤ کے زیر اثر ہونا“۔ کچھ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ ڈپریشن سے کوئی انسان خالی نہیں۔ ایک حالیہ ریسرچ نے ثابت کیا ہے کہ ایک نو ماہ کے شیرخوار بچے میں ڈپریشن کی علامات موجود ہو سکتی ہیں۔ لیکن کچھ لوگوں میں اس مرض میں مبتلا ہونے کے باوجود مرض کے بارے میں آگاہی نہیں ہوتی کہ وہ ڈپریشن میں مبتلا ہیں اور حتیٰ کہ ڈاکٹر بھی انہیں صحت مند سمجھتے کرتے ہیں۔ لیکن اگر بغور جائزہ لیا جائے تو ان میں ڈپریشن کی علامات موجود ہوتی ہیں۔

ڈپریشن کو بیان کرنا اور اس کی تعریف بیان کرنا خاصا مشکل کام ہے کچھ ماہرین ہر نفسیاتی بیماری کی درمیانی حالت کو ڈپریشن کا نام دیتے ہیں اور کچھ ماہرین کسی بھی نفسیاتی بیماری کی شدید ترین حالت کو ڈپریشن کا نام دیتے ہیں دور جدید میں انسانوں کی اکثریت اس مرض میں مبتلا ہے۔ جسے افسردگی، ہیٹ، اداسی اور پھر مردگی کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارے عالمی تنظیم برائے صحت World Health Organization کے فراہم کئے ہوئے اعداد و شمار کے مطابق دنیا میں اس وقت 30 کروڑ افراد ڈپریشن کے مریض ہیں۔ پاکستان میں بھی ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد باقی امراض کی نسبت زیادہ ہے۔ یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ دنیا میں ہر پانچ میں سے ایک فرد کو ڈپریشن کا عارضہ لاحق ہے اور اگر اس کی طرف توجہ نہ دی جائے تو یہ

مِرچُو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

مستقل روگ بن سکتا ہے۔ سائنس کے عروج نے انسان کو دوسری دنیا تک تو پہنچا دیا ہے۔ لیکن زمین اور فضا میں اپنے زہر گھول دیئے ہیں۔ جن کے اثرات انسانی صحت کو کھن کی طرح چاٹ جاتے ہیں۔ فضا میں موٹر گاڑیوں اور ٹیکسوں کا دھواں۔ اشیائے خورد و نوش میں ملاوٹ، ورزش کا فقدان غیر قدرتی طور پر زندگی بسر کرنے کے منہر صحت مند انداز طریقے یعنی سستی، کھلی، ہل پھندی، انسان کے باہمی رشتوں میں پیار و محبت، غلوں، ہمدردی اور قدرتی پن سے محرومی، رپا کاری، نفسانی دولت اور قیمتی اشیاء اسٹھی کرنے کی دوز۔ ان تمام چیزوں نے انسان کو ڈپریشن جیسے کھن میں مبتلا کر رکھا ہے۔ ہر فرد کی زندگی اور معنوی ہو کر رہ گئی ہے۔

سائنس کی حیران کن ترقی اور نئی نئی ایجادات اور پھر ان کو پانے کی حس نے انسان کو جسمانی مشقت اور قدرتی طور پر زندگی بسر کرنے کے صحت مند طریقوں سے بیگانہ کر دیا ہے۔ قدرتی اشیاء سے محرومی انسان میں موڈ کی خرابی پیدا کرتی ہے۔ آگے چل کر موڈ کی خرابی ڈپریشن کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اس خرابی کی جزئیات نفسیاتی محرومیاں جذباتی کھن اور عقلی ہے۔ موڈ کی خرابی جو کسی سلسلے کی پیداوار ہو یا فرد کی خود سے پیدا کردہ ہو اوصالی نظام اور ذہن میں مکمل جاتی ہے جس کے ہر علامت میں تبدیلیاں پیدا کرتی ہے جو کیمیکیل نوعیت کی ہوتی ہیں۔ جب اوصالی نظام کو منفی تحریک ملتی ہے تو یہ تحریک تباہ کن اثرات پیدا کرتی ہے۔ جب فرد کا موڈ نارمل ہوتا ہے تو یہ نظام بھی آہستہ آہستہ نارمل حالت کی طرف لوٹ آتا ہے۔ لیکن اگر کسی فرد کا موڈ اکثر عی خراب رہنے لگے تو اس کے اوصالی نظام میں کس قدر نوٹ چھوٹ ہوتی ہے اس کا اندازہ عام فرد کے لئے لگنا مشکل ہے۔ تمام نظام بگڑ جاتا ہے۔ اور فرد مستقل ڈپریشن جیسے خطرناک مرض کا شکار ہو سکتا ہے۔ وہ چیزیں جو آج کل عام ہیں جیسے حسد، نفرت، جھگڑا، غم، مزاحمت، بد اخلاقی، خود غرضی، منفی سوچ اور غصہ بھی ڈپریشن کا سبب بنتے ہیں۔

ڈپریشن کی علامات

ڈپریشن ایک عام نفسیاتی مرض ہے جس میں مبتلا ہوتے ہوئے بھی بعض اوقات فرد کو اپنے مرض کے بارے میں آگاہی نہیں ہوتی کہ وہ کس مرض میں مبتلا ہے۔ اس مرض میں مبتلا ہونے والے افراد کا جسمانی نظام اکثر خراب رہتا ہے۔ سر درد، پکڑ آنا، جسم کے مختلف حصوں کا درد کرنا، معدے کی خرابی، دل گھبرانا، بھوک نہ لگنا، جلی آنا، نیند کی کمی اور دیگر عضویاتی تکالیف کی شکایت رہتا۔ لہذا فرد مختلف ڈاکٹروں کے پاس پکڑ لگاتا رہتا ہے۔ جس سے اس کو کوئی خاطر خواہ افادہ نہیں ہوتا ہے اور بعض اوقات ڈاکٹر یا حکیم ان کو دہم میں مبتلا کر دیتے ہیں جن سے ان کے مرض میں کمی ہونے کی بجائے اضافہ ہوتا ہے اور بعض ڈاکٹر یہ کہہ کر مال دیتے ہیں کہ انہیں کوئی بیماری نہیں ہے۔ لہذا ایسی حالت میں مریض کی مایوسی بڑھ جاتی ہے اور وہ سوچتا ہے کہ بجائے مجھے کون سا مرض لاحق ہو گیا ہے۔ جس کا علاج کسی ڈاکٹر عظامی اور حکیم کے پاس نہیں ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو مرض کی آگاہی ہونا بہت ضروری ہے۔ لہذا چند عام علامات درج ذیل ہیں جو اس مرض میں مبتلا اکثر مریضوں میں مسئلہ پائی جاتی ہیں۔

- ۱۔ پریشانی
- ۲۔ افسردگی
- ۳۔ نا اُمیدی
- ۴۔ مایوسی
- ۵۔ تشویش
- ۶۔ بے سکونی
- ۷۔ چڑچڑاہٹ
- ۸۔ نیند میں کمی
- ۹۔ بھوک میں کمی
- ۱۰۔ غصہ کی زیادتی

حس بھی کھو بیٹھتے ہیں کسی سے بات کرنا پسند نہیں کرتے۔ ہر وقت ایک بے چینی اور بے سکونی کی کیفیت طاری رہتی ہے۔ کسی جگہ سکون نہیں ملتا کسی شخص سے بات کر کے خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ گھبراہٹ میں اکثر نقل مکانی کا خیال رہتا ہے۔ کبھی گھر بدلا جاتا ہے۔ کبھی ایک نوکری بھی دوسری جگہ جایا جاتا ہے۔ مگر کہیں بھی سکون نہیں ملتا اور دل کی بے چینی اور تشویش ہر حال میں قائم رہتی ہے۔ کیوں کہ بے چینی کو خود اپنے اندر ہی ہے جہاں جائیں گے اسے اپنے ساتھ لے جائیں گے۔

بھوک اور نیند کی کمی

ذہن نشین کی علامات میں بھوک اور نیند کی خرابی عام علامات ہیں۔ مریض کو کئی کئی دن نیند نہیں آتی۔ نیند کی ادویات بھی کارگر نہیں ہوتی بے خوابی کی وجہ سے دن بھر کی مصروفیت متاثر ہوتی ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت صبحیں، سر درد، آنکھوں میں جلن محسوس ہوتی ہے۔ حتیٰ کہ صبح بستر سے اٹھنے کو ہی دل نہیں چاہتا۔ بعض لوگ سارا سارا دن سوئے رہتے ہیں۔ لیکن کئی کئی گھنٹے اٹھنے کے باوجود جب اٹھتے ہیں تو تروتازہ محسوس کرنے کی بجائے تھکن محسوس کرتے ہیں۔ بے خوابی کے شکار لوگ اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ انہیں نیند نہیں آئے گی اور اگر نیند نہ آئی تو وہ بیمار ہو جائیں گے وہ ساری رات کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کے حراغ میں چوچا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ناراض ہو جاتے ہیں۔ شور برداشت کرنے کی ہمت باقی نہیں رہتی۔ لوگوں سے بیزار رہتے ہیں۔ دوستوں سے بھی بیک مزاحیہ برتنے ہیں۔ یہاں تک کہ دوست ان کی طبیعت کا پوچھیں تو اس بات پر بھی چڑ جاتے ہیں۔

نظام انہضام کی خرابی

ذہن نشین کے مریضوں کا معدہ اکثر خراب رہتا ہے۔ گیس، کھٹے ذکار، متلی، تے، اسہال یا قبض جیسے امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ ہر وقت لائق رہنے والی تشویش ان کی بھوک کو کم کرتی ہے۔ اور مریض کھانا بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس

۱۱۔ بے چینی

۱۲۔ زندگی سے بےزاری

۱۳۔ بے حسی

۱۴۔ قوت ارادی کی کمی

۱۵۔ گھبراہٹ

۱۶۔ بے باخوف

۱۷۔ وہم

۱۸۔ احساس کمتری

۱۹۔ تنہائی پسندی

۲۰۔ جسمانی و اعصابی کمزوری

۲۱۔ جنسی کمزوری

۲۲۔ نظام انہضام کا خراب رہنا

۲۳۔ درد، پکڑ آنا اور جسم کے مختلف حصوں میں درد یا تنکنا کی شکایات ذہن نشین کی عام علامات ہیں۔

بے وجہ تشویش و بے سکونی

تشویش و ذہن نشین کی ایک عام علامت ہے۔ بے چینی کچھ نہ کچھ ہر انسان میں دیکھی جاسکتی ہے۔ مگر اس کی مسلسل اور شدید حالتیں ذہن نشین کی ایک علامت ہے۔ اس ذہن نشین کے شکار لوگ افسردہ اور پریشان رہتے ہیں۔ اعصابی کھچاؤ محسوس کرتے ہیں۔ خود کو تنہا محسوس کرتے ہیں۔ کہ کوئی ان کے دکھ کو سمجھنے والا نہیں اور کسی کے پاس اس کا علاج نہیں ہے۔ ذہن نشین کے مریض چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ بیٹنے کڑھتے رہتا ان کی عادت میں شامل ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ مسکراہٹ ان کے چہرے سے غائب ہو جاتی ہے۔ جب ان کا ذہن نشین بڑھ جاتا ہے تو وہ اپنی مزاح کی

کے وزن میں کمی آجاتی ہے کمزوری اور محسوس ہوتی ہے۔ رنگت زرد پڑ جاتی ہے آنکھیں اندر کو دھنسا شروع ہو جاتی ہیں جبکہ ڈپریشن کے شکار بعض مریض حد سے زیادہ کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ جس سے ان کا وزن بڑھ جاتا ہے اور موٹاپے کی وجہ سے وہ زیادہ تشویش کا شکار ہو جاتے ہیں۔ دونوں صورتوں میں معدے کی کارکردگی پر فرق پڑتا ہے۔

سر درد و اعصابی کھچاؤ

ڈپریشن کے مریض اکثر سر درد و گردن میں درد پٹھوں میں کھچاؤ اور دل گھبرانے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے مریض جلد تھک جاتے ہیں۔ اکثر بے خوابی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اور نہ ختم ہونے والی پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں پر مشتعل و پریشان ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ اور محسوس محسوس کرتے ہیں۔ ہر وقت خیالات کا ایک جھوم ان کے ذہن میں طوفان چا رہکتا ہے۔ اور ان کو پریشان کئے رکھتا ہے جس کی وجہ سے وہ اپنا سرورزی محسوس کرتے ہیں۔ اور اکثر سرورزی کی شکایت کرتے ہیں۔

ڈپریشن کے مریض کا رویہ

ڈپریشن کا مریض اکثر ڈاکٹر کے پاس جانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتا ہے۔ یہ لوگ اس حالت میں مبتلا ہوتے ہیں کہ کوئی بھی شخص ان کی بیماری اور ذہنی حالت کو سمجھ نہیں سکتا ہے۔ کیوں کہ جس طرح وہ محسوس کر رہے ہیں دوسرے لوگوں کو اسی طرح نظر نہیں آتے ہیں۔ اکثر وہ اپنی بیماری کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں ان کی بیماری کا علاج نہ ہونے کی وجہ سے اور لوگ اس کی بیماری کو نہ سمجھنے کی وجہ سے آخر کار خاموشی اور گوشہ نشینی اختیار کر لیتے ہیں۔

ماہی

اکثر افسردگی کے مریضوں کو غلط سمجھا جاتا ہے۔ ان کی بیماری پر سمجھگی سے

غور نہیں کیا جاتا۔ جب مریض پر افسردگی اور ڈپریشن کے بادل چھا جاتے ہیں تو زندگی سے خوشی کا عنصر ختم ہو جاتا ہے۔ ہر چیز بھینکی اور بے رنگ ہو جاتی ہے۔ تھوڑی سی محنت بھی پہلاؤ کا وزن دکھائی دیتی ہے۔ مریض رہائی کا پہلاؤ بنانے لگتا ہے۔ جب بھی ٹیلیفون کی کھنکھتی بجتی ہے۔ تو ڈپریشن کا مریض گھبرا جاتا ہے کہ کوئی بُری خبر نہ ہو اس لئے وہ میزبوں تک آنے والی ڈاک بھی کھول کر نہیں دیکھتا مریض خوب صورتی سے لطف اندوز ہونے کی صلاحیت بھی کھو بیٹھتا ہے۔ اگر قدرتی مناظر مثلاً پہاڑوں، چشموں اور پھولوں کی خوبصورتی آپ کو متاثر نہ کرے تو یہ ڈپریشن کی آمد کا اعلان ہو سکتی ہے۔ ایک اچھے لطیفے سے لطف اندوز ہونے کی بجائے وہ دھکی ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ آدمی ہر ایک سے کٹ کر رہ جاتا ہے۔ تنہائی کا عذاب اور بھی خوفناک ہو جاتا ہے۔ جب مریض ہانگل مایوس ہو جاتا ہے مریض کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ کبھی بھی صحت یاب نہیں ہو سکتا وہ سمجھتا ہے کہ وہ اپنی اس حالت کا خود ذمہ دار ہے۔ مریض کو وقت انتہائی آہستگی سے گزرتا محسوس ہوتا ہے۔ ایک ایک منٹ ایک گھنٹے کے برابر لگتا ہے۔ افسردگی انسان کا ناخوش گوار ترین تجربہ ہوتا ہے۔



مدرسہ اسلامیہ کراچی کے تلامذہ

باب دوم

ڈپریشن کی وجوہات

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ
 آمین



صومناؤں میں ایک رات صبحی کراتے ہوئے

الزام ضرر اسے کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اگر فرد کو زندگی کے کسی بھی میدان میں ناکامی کا سامنا ہوا ہو تو وہ پاپس ہو کر خود کو دنیا کا بدترین انسان سمجھنے لگتا ہے۔ ملازمت میں ترقی نہ ملنے کی وجہ سے ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے اگر خود سے کوئی غلطی بھی ہو جائے تو وہ خود کو لعنت ملاست کرنے سے اعصابی کھچاؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

شریک حیات کی تاجاتی

ڈپریشن کی ایک وجہ شریک حیات کے ساتھ ناخوش گوار تعلقات بھی ہیں۔ آپس کی تلخ باتیں سوچتے رہنا اور ہر وقت کڑے رہنا ڈپریشن کو خود دعوت دینے کے برابر ہے۔ جب دو مختلف مزاج مختلف ماحول کے لوگ یکجا ہو جاتے ہیں تو ان میں اختلافات ہوتے ہیں اسی طرح جب شادی ہوتی ہے تو شوہر اور بیوی کے درمیان اختلافات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ شوہر چاہتا ہے کہ بیوی اس کے مزاج کے مطابق خود کو ڈھالے اور بیوی شوہر سے توقعات وابستہ کر کے تنگی ہوتی ہے لیکن جب دونوں کی توقعات پوری نہیں ہوتی تو غلط فہمیاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اور بڑے بڑے ڈپریشن کی صورت اختیار کر سکتی ہیں۔

مونیا

اس دور کا ایک بہت اہم مسئلہ مونیا ہے۔ جس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مثلاً وراثتی مونیا، خوش خوراکی میں اگر فرد دو یا تین افراد کا بھی کھائے تب بھی وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس نے کچھ بھی نہیں کھایا اور وہ بہت کم کھاتا ہے، کسی جسمانی بیماری کے بعد مونیا یا ڈیوری کے بعد کا مونیا ہے، بد دلچ ادویات کی وجہ سے پیدا ہونے والا مونیا یا دیگر کئی وجوہات مونیا ہے کا سبب بن سکتی ہیں۔ مونے لوگ جب کھانا کھاتے ہیں تو لوگ ان کو طرح طرح کی باتیں کرتے ہیں جب وہ کسی بس یا دین میں سوار ہوں تو لوگ ان کو تشریف کا نشانہ بناتے ہیں وہ کسی محفل میں ہوں تو ان پر تبصرے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ قدم قدم پر انہیں یہ یاد کرایا جاتا ہے کہ وہ اس معاشرے

ڈپریشن کی وجوہات

پہلے آپ اپنے مرض کی وجہ نکالیں جب وجہ آپ کو معلوم ہو جائے تو منوں میں آپ خود اپنا علاج کر سکتے ہیں ڈپریشن کا مرض کئی وجوہات کی بناء پر شروع ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ڈپریشن اور باقی نفسیاتی بیماریوں پر کئی میں پڑنا معلوم ہوا ہے۔ کئی کئی افراد کو کسی بیماری کے خوف میں مبتلا کر دیتا ہے اور یہی خوف آہستہ آہستہ بڑھتے ہوئے ڈپریشن کا مرض بن جاتا ہے۔ لہذا آپ سے درخواست ہے کہ صرف اپنے مرض کا پتہ لگائیں کہ آپ کو ڈپریشن کی وجہ سے ہے اور کیوں اور کیسے ہے اور خوف لانا آپ کا بہت ہی بھلا پن ہوگا۔ اگر کسی خاص واقعے کے ڈپریشن شروع ہوا ہو تو اس کا علم مریض کو خود یا اس کے خاندان کو بہتر طور پر معلوم ہوتا ہے۔ تاہم بھی سمجھا مریض اپنے مسئلے کی اصل وجوہات سے خوفزدہ ہوتا ہے۔ اور انہیں اپنے تک محدود رکھنا چاہتا ہے۔ اس سے نہ صرف مریض کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے بلکہ معالجین کے لئے بھی رکاوٹ بن جاتا ہے جو مریض کی مدد کرنے کی کوشش کر رہے ہوتے ہیں پریشانی اور مسئلہ کو چھل لینا ہرگز اچھا نہیں بلکہ معالج کو کھل کر اپنے مسئلے کی جزئیات تفصیل سے بتانی چاہیے تاکہ علاج بھی انتہائی اچھا ہو سکے۔ ڈپریشن کی چند عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

اپنے آپ کو الزام دینا

اگر فرد اپنے آپ کو ہمیشہ تنقید کا نشانہ بناتا ہے خود سے نفرت کرتا ہے اور اس کی سوچ اپنی ذات کے بارے میں منفی ہو تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔ خود کو مورد

میں ان فٹ ہیں۔ جس کی وجہ سے ایسے افراد ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کیوں کہ اکثر یہ حالت ان کے اختیار سے باہر ہوتی ہے۔ کہ وہ ہر طرح کی کوشش کر کے دیکھ لیتے ہیں۔ مگر نتیجہ صفر ہوتا ہے۔ تو وہ لوگوں کے تہوں پر سوچتے سوچتے اس مقام پر پہنچ جاتے ہیں کہ گوشہ نشینی اختیار کر لیتے ہیں اور احساس کمتری کا شکار ہو جاتے ہیں اور آخر کار یہ صورت حال ڈپریشن کا موجب بن جاتی ہے۔

بے مقصد زندگی

ہمارے معاشرے میں ڈپریشن کی بہت بڑی وجہ ہے۔ بے مقصد زندگی ہے۔ افراد خواہ زندگی کے کسی شعبے سے تعلق رکھتے ہوں اگر ان کی زندگی میں کوئی مقصد نہ ہو تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں۔ انسان کی ساری زندگی مقاصد کے حصول کے لئے وقف ہوتی ہے۔ لیکن زندگی کا کوئی خاص مقصد اور منزل ہوتی ہے۔ زندگی کا مقصد کھانا، سونا، تھوڑا سا کام کر لینا یا تفریح کرنا نہیں ہوتا بلکہ بے مقصد زندگی کا مقصد کچھ اور ہے۔ کچھ مقاصد روزمرہ زندگی کے لئے اہم ہوتے ہیں۔ لیکن کچھ مقاصد مستقبل میں کوئی اونچا پرف حاصل کرانے کے لئے ہوتے ہیں یا انھیں آج کے مادی دور میں ناکام ترین شخص وہ ہے جس کا جنون کی حد تک کوئی مقصد نہ ہو آج کے دور میں اگر کسی فرد کی زندگی میں چند بنیادی مقاصد کے علاوہ کچھ نہ ہو تو وہ جینی طور پر خرابی یا الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ بہت ہی گھرمند ہو جاتا ہے۔ کچھ افراد میں وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اور اس سے وہ اور بیماریاں میں بھی مبتلا ہو جاتا ہے۔ جو بھی کام کرتا ہے صحیح نہیں ہوتا۔ کیوں کہ وہ جو بھی کام کرتا ہے اس میں اپنی سوچ کو سمجھ کر مکر نہیں کرتا۔ جس کا کوئی نصب العین نہیں ہوتا وہ منتشر خیالی کا شکار ہوتا ہے عام لوگ بھی اُسے بے مقصد، بے کار اور نا فہم تصور کرتے ہیں اس لئے وہ آہستہ آہستہ ڈپریشن کا مریض بننا چلا جاتا ہے۔

خودکشی

کوئی نا انصافی کوئی صدمہ کسی کا بُرا سلوک اور ایسی تمام خفی باتیں جب انسان پر اثر انداز ہوتی ہیں تو وہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن میں مبتلا ہونے

کی ایک وجہ خودکشی ہے۔ فرد اپنے آپ کو سمجھتا ہے کہ وہ مظلوم ہے اور اس پر ظلم ہوتا ہے۔ کوئی بھی اس کے مسائل کو نہیں سمجھتا لہذا وہ خودکشی کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح وہ اور زیادہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ماحول کی گھٹن

اکثر لوگ میڈیا نے اب ہر کچھ اور نیکی کو بے سکھا دیا ہے کہ وہ آزاد ہیں آزادی کے حقدار ہیں وہ ذہین اور سمجھدار ہیں لیکن ہمارے ہاں گھروں میں والدین بچوں پر سخت قسم کی پابندیاں لگاتے ہیں۔ خصوصاً بیٹیوں پر جس کی وجہ سے لڑکیاں گھر بیٹھے بیٹھے ڈپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح مردوں پر بھی بہت ساری اقدار کا بوجھ ہے۔ خاندانی نظام، ذات پات کے جھگڑے دولت کی جنگ لہذا ان تمام مسائل کی وجہ سے انسان اپنی جائز خواہشات کا اظہار کرتے ہوئے بھی پیچھا چسکا محسوس کرتا ہے۔ ان خواہشات کو دبانے کے نتیجے میں وہ ڈپریشن کا شکار ہو سکتا ہے۔

جینی تفریق

پاکستان جیسے ترقی پزیر معاشرے میں جینی تفریق اپنے عروج پر ہے۔ آج کے مادی اور ماضی دور میں اور روحانی آزادی میں بھی اس معاشرے میں بیٹوں کو بیٹیاں پر ترجیح دی جاتی ہے۔ بیٹوں کی پیدائش پر خوشیاں منائی جاتی ہیں اور بیٹیوں کی پیدائش پر ناگواری کا اظہار کیا جاتا ہے اور شروع ہی سے اس کے ساتھ غیر معیاری سلوک روا رکھا جاتا ہے اس کے مقابلے میں اس کے بھائی کو اچھا کھانا دیا جاتا ہے۔ تعلیم و تربیت پر زیادہ خرچ کیا جاتا ہے۔ لہذا پہلے دن ہی سے ایک لڑکی کے دل میں یہ احساسات بھر دیئے جاتے ہیں کہ وہ Unwanted یا غیر ضروری چیز ہے۔ جیسے جیسے وہ جوان ہوتی ہے خاندانی اقدار کا بوجھ اس کے گھروں پر ڈال دیا جاتا ہے۔ اور شروع ہی سے اس کو اپنی خواہشات کو دبانے اور مارنے کی تعلیم دی جاتی ہے۔ یہی حال ایک عورت کی کے سرسراں میں بھی ہوتا ہے۔ کوئی اس کے مسائل پر کان نہیں دھرتا بلکہ اپنے مسائل کسی

سے بیان کرتا بھی معیوب سمجھا جاتا ہے۔ لہذا خواہشات کو دبانے اور اپنے مسائل چھپانے کی وجہ سے خواتین مردوں کی نسبت ڈپریشن جیسے مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔

تنگ نظری، حسد، نفرت، غصہ

تنگ نظری، حسد، نفرت اور غصہ ایسے نفسیاتی مسائل ہیں جن کی شدت تاثرات سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ ان جذبات کی آگ انسان کو بہت سی جسمانی اور دماغی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ اس معاشرے میں تقریباً ہر دوسرا شخص نفرت، حسد، تنگ نظری اور غصے کے جذبات سے دو چار ہوتا ہے۔ ان کا سبب چاہے کچھ بھی ہو، یہ ہمارے ذہن و جسم کے لئے نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ ان جذبات کی حالت میں انسان کے اندر ایسی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو جسم و ذہن کو مفلوج کر کے رکھ دیتی ہیں۔ انسان جب غصہ، نفرت، حسد یا تنگ نظری میں سے کسی کا شکار ہوتا ہے اس کو بظاہر کوئی نقصان پہنچے یا نہ پہنچے خود انسان کے اندر ایسی توڑ پھوڑ ہوتی ہے جو اسے ڈپریشن جیسے خطرناک مرض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ غصہ مصل کو کھٹا جاتا ہے۔ نفرت دوستوں اور رشتہ داروں سے دور بھاگتی ہے۔ حسد مال و دولت کو کھٹا جاتا ہے۔ تنگ نظری علم اور دانائی کو کھٹا جاتی ہے۔ جب یہ ساری چیزیں چٹ جاتی ہیں تو فرد ڈپریشن کے منہ میں آ جاتا ہے۔

طویل جسمانی بیماری

چند جسمانی بیماریاں ایسی ہیں جو اگر طویل ہو جائیں تو مریش مایوس ہو کر شدید قسم کے ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔ مریش کے ساتھ خاندان کا جابلانہ اور خفی رویہ اور ادویات کے مضر اثرات بھی ڈپریشن کا باعث بنتے ہیں کچھ لوگ ایسے ہیں جو مریش کی دیکھ بھال اور علاج پر اتنا نہیں سوچتے جتنا کہ اس کے حال پر انہیں کرتے ہیں اور روتے ہیں۔ جب کہ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں۔ جو ڈپریشن کے مریش کو مریش نہیں سمجھتے اور اسے بعض اوقات ڈانٹ بھی دیتے ہیں۔ اس لئے اس کا خیال رکھنا

چاہیے کہ اگر کوئی فرد طویل جسمانی بیماریوں میں مبتلا ہے تو وہ زیادہ ٹینشن نہ لے نہ ہی اپنے آپ کو لاعلاج سمجھے مگر صبر اور بردباری سے کام لے یا خاندان کے افراد مریش کی حوصلہ افزائی کریں اور مریش صرف خدا اور اپنے آپ پر بھروسہ کریں۔

جنسی مسائل

دنیا کے سب سے بڑے مسائل جنسی مسائل ہیں مگر لوگ اس کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ ان مسائل کو جاننا اس پر مطالعہ کرنا بہت ضروری ہے۔ ڈپریشن کا شکار ہونے والوں کی بہت بڑی تعداد اکثر جنسی مسائل کا شکار ہوتی ہے۔ جب کوئی فرد محسوس کرتا ہے کہ وہ جنسی طور پر کمزور ہے تو وہ اس وہم میں مبتلا ہوتا جاتا ہے کہ وہ جنسی طور پر ٹھیک نہیں ہے۔ جنسی کمزوری کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر فرد ان وجوہات پر غور کرے جو مکمل طلب ہوتی ہیں تو ان کا باقاعدہ علاج ممکن ہے۔

جنسی خوف

بعض معاشروں میں کچھ افراد شرم و حیا کی وجہ سے معالج کو اپنے جنسی پر اہم نہیں دیتے مگر جانتے بھی ہیں تو صرف ڈاکٹر کو اور ڈاکٹر ان کو دوائی لکھ دیتے ہیں۔ چاہے اس کا مسئلہ نفسیاتی ہو یا جسمانی۔ لیکن کچھ ڈاکٹر یہ بھی نہیں جانتے کہ مریش کا مسئلہ نفسیاتی ہے۔ ایسے ہی مسائل میں سے ایک مسئلہ جریان ہے۔ علم نفسیات جریان کو بیماری نہیں سمجھتا۔ ماہرین نفسیات کے مطابق جریان کوئی بیماری نہیں ہے۔ اسی طرح لیکوری یا کوئی کوئی مرض نہیں ہے اور ان کے کوئی نقصانات نہیں ہیں۔ جنسی مسائل اکثر اس وجہ سے جنم لیتے ہیں کہ شخصیت کا یہ سب سے اہم حصہ اکثر پوشیدہ یا دبا ہوا ہوتا ہے اور اس کے اظہار پر سب سے زیادہ پابندی ہوتی ہے۔ کچھ معاشروں میں لوگوں کو جنسی پیلو کے بارے میں مثبت طریقے سے معلومات فراہم نہیں کی جاتی۔ جس کے نتیجے میں لوگ خاص طور پر یلو بوقت میں اگر بچوں کو اس کی صحیح معلومات فراہم نہ کریں تو وہ جنسی معلومات حاصل کرنے کے سعی ذرائع استعمال کرتے ہیں جو ان کی شخصیت پر غیر صحت

مندانہ اثرات مرتب کرتی ہیں۔ وہ لوگ جو احساس گناہ یا جرم کے تحت مسلسل ان احساسات کو دبا رہے رکھتے ہیں۔ اپنے اندر ایک جنسی کمزوری یا کمتری محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جب بھی اپنے شریک حیات کے نزدیک جاتے ہیں گھبراہٹ اور تشویش میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اگر یہی حالت برقرار رہے تو ذہن پر جیسے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جنسی Masturbation

حلقہ نہ کوئی بیماری ہے اور نہ ہی کوئی عادت ہے۔ یہ ایک جنسی مظاہرہ یا کشش ہے جس سے دنیا کا کوئی انسان خالی نہیں۔ چاہے مرد ہو یا عورت اس عمل میں دنیا کی اکثریت مصروف ہے۔ سائنس دانوں نے اس پر بہت تحقیقات کی ہیں۔ ایسا جنسی رویہ زیادہ تر ان معاشروں میں پایا جاتا ہے۔ جہاں عورتوں پر پابندیاں زیادہ ہیں۔ جب فیصلہ کرتے ہیں تو وہ سوچتے ہیں کہ اس سے تو کمزوری اور بیماریاں لگ جاتی ہیں اس لئے ان کا خوف بڑھ جاتا ہے اور وہ ذہن پریشان کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خانہان کا رد عمل مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

نفسیاتی بیماریوں سے اس قدر پریشان کن ہونے کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ مریض اور عزیزہ اقارب کے درمیان ہم آہنگی مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے درمیان کوئی رابطہ نہیں رہتا۔ وہ معقول طریقے سے اس پر گفتگو نہیں کر سکتے تو یا مریض اور خاندان کے درمیان ایک دیوار مائل ہو جاتی ہے۔ جس کے آ پار وہ نہیں دیکھ سکتے۔

بچوں میں ذہن پریشان

ذہن پریشان بچوں کی نسبت بڑوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ ایک نو ماہ کے بچے میں ذہن پریشان پایا جاسکتا ہے۔ ماں باپ اور خاندان کے دیگر افراد کا رویہ بچوں میں ذہن پریشان پیدا کر سکتا ہے۔ نیز والدین سے عروسی، بچوں میں پائے جانے والے ذہن پریشان کی ایک اہم وجہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے

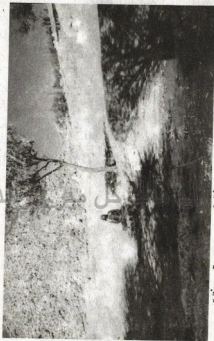
بڑوں سے افسردہ رہتا دیکھ لیتے ہیں۔ ایک امریکی ریسرچ کے مطابق امریکہ جیسے تعلیم یافتہ ملک میں افسردہ سال سے کم عمر بچوں میں نفسیاتی امراض کی شرح پندرہ فیصد ہے۔ جب کہ پاکستان جیسے ملکوں میں یہ شرح کہیں زیادہ ہے۔ جس سے ان بچوں کی تمام تر کارکردگی اور نظام زندگی بری طرح متاثر ہوتا ہے۔ بچوں میں اس مرض کی تشخیص کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔ ایک تو ان کی علامات بڑوں کی نسبت غیر واضح ہوتی ہیں، دوسرے چھوٹے بچے اپنی پریشانی کو ٹھیک طریقے سے بیان نہیں کر پاتے ان کو کچھ نہیں آتا کہ اصل میں انہیں کیا تکلیف ہے۔ لہذا اس سلسلے میں ماہرین نفسیات کو خاصی احتیاط برتنی پڑتی ہے۔ کہ مرض کی صحیح تشخیص ہو۔ بڑوں کی طرح بچوں کے نفسیاتی مسائل بھی حل طلب ہوتے ہیں۔ جس کے لیے ماہرین مختلف نفسیاتی طریقہ علاج مثلاً کرداری طریقہ علاج، سماجی تعلیم و تربیت والدین کی تعلیم و تربیت استعمال کرتے ہیں، نیز والدین کو مکمل آگاہی ہونی چاہیے کہ جب بھی ان کے بچے کو کوئی نفسیاتی مرض لاحق ہو تو انہیں کسی ماہر نفسیات یا سماجی تھراپی کے مدد حاصل کرنی چاہیے۔

باب سوم

ڈپریشن کا علاج مائنڈ پاور کے ذریعے

Treatment through Mind Power

دین پر رحم فرما ----- آمین



مصطفیٰ محمدی پٹاؤ کے کنارہ میں ایک چشم کی ساتھ ڈپریشن میں مبتلا ہوئے اور محمدی پٹاؤ نظر آ رہا ہے

ساتھ ذہنی وجود پر ضرب لگائی جائے اور ذہنی طور پر اس کی نفی کی جائے تو بہت جلد شفا حاصل ہو جاتی ہے نہ صرف شفا حاصل ہو جاتی ہے بلکہ دیکھو اور لا علاج امراض سے نجات بھی ممکن ہے۔

ڈپریشن کا نظریاتی علاج

ڈپریشن کے مرض میں جتنا لوگ اکثر اپنی سوچ کے ہاتھوں ہی تنگ ہوتے ہیں آج یہ ثابت ہوا ہے کہ انسانی زندگی کے منفی اور مثبت دونوں پہلو اس کے خیالات، سوچ اور تصورات میں ہے ان کی منفی سوچ ان کے مرض کی وجہ ہوتی ہے۔ اور مسلسل ڈپریشن کا شکار رہنے کی وجہ سے ان کی سوچ میں مزید طوفان برپا ہو جاتا ہے۔ لہذا اس مرض سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان خود کو شش کرے اور اپنی منفی سوچ، درد، اور منفی کردار میں تبدیلی لائے۔ فکر و کردار کی یہ تبدیلی ڈپریشن جیسے مرض سے چھٹکارا پانے میں انسان کی مدد کرتی ہے۔

منفی سوچ سے چھٹکارا

انسان کی زندگی میں اس کی اچھی بری سوچ کا بہت بڑا دخل ہوتا ہے۔ بری سوچ کردار پر منفی اثرات ڈالتی ہے جب کہ مثبت سوچ شخصیت پر صحت مند اثر ڈالتی ہے۔ کچھ لوگ اکثر غلط سوچوں میں گھرے رہتے ہیں جن سے ان کی صحت اور زندگی پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ مثلاً

- ☆ میری قسمت ہی خراب ہے۔
- ☆ میں کچھ نہیں کر سکتا۔ میں کمزور ہوں۔
- ☆ ساری دنیا ہی بُری اور غلط ہے۔ میں بھی بُرا ہوں۔
- ☆ آئندہ زندگی بھی میری خراب ہے۔ بہت رکاوٹیں ہیں۔
- ☆ میں روز بروز غربانی کی طرف جا رہا ہوں۔
- ☆ میری صحت، کاروبار اور ازدواجی زندگی خراب ہو رہی ہے۔

ڈپریشن کا علاج مائنڈ پاور کے ذریعے

Treatment through Mind Power

آج یہ ثابت ہو چکا ہے کہ انسانی ذہن کمپیوٹر کی طرح کام کرتا ہے اگر آپ کمپیوٹر جانتے ہیں تو آپ کمپیوٹر سے بھر پور فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور اگر آپ کو کمپیوٹر نہیں آتا تو آپ اس پر کوئی پروگرام نہیں لاسکتے ہیں۔ آپ نے کتاب کے پچھلے حصے میں ذہن کی منفی کارکردگی کو غور سے پڑھ لیا ہے اب آپ اس باب اور اس سے اگلے باب میں ذہن کی مثبت کارکردگی بھی جان لیں اور ڈپریشن تو کیا اپنے ہی کو مسائل بھی حل کر لیں یہ مسائل مند رست اور صحت مند لوگوں میں بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔

نفسیاتی نظریہ علاج

امراض اور بیماریوں کو جمع کیا جائے تو ان کی تعداد سینکڑوں سے تجاوز کر جاتی ہے ان میں امراض کی نوعیت اور وجوہات بھی الگ الگ ہیں ماورائی علوم کے لحاظ سے امراض کے دورخ ہیں ایک جسمانی اور دوسرا ذہنی۔ جسمانی نظام میں کسی بے اعتدالی کمیائی یا طبعی تبدیلی کا نام مرض ہے۔ ذہنی نظریہ علاج میں ہر مرض کے ضد داخل ہوتے ہیں اور ہر مرض کا ذہنی وجود بھی ہوتا ہے یہ دونوں رخ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں موجودہ دور میں نفسیاتی اور طبعی امراض کا جو کردار سامنے آیا ہے اس کی روشنی میں اس کو سمجھنا مشکل نہیں علمی علم کا نظریہ علاج یہ ہے کہ امراض کے جسمانی وجود کے ساتھ

ای برادر تو ہمہ اندیشہ ہی
ما باقی استخوان وریشہ ہی

ثبوت خودکامی

خودکامی یعنی خودکام ہونا۔ اپنے آپ سے اپنی ذات کے بارے میں گفتگو
خواہ یہ گفتگو زبان سے ہو یا سوچ سے۔ لہذا ایسی سوچیں جو آپ کی ذات کو نیچے گرائی
ہیں انہیں ذہن میں مت آنے دیں بلکہ اس کی جگہ ثبوت سوچ کو ذہن میں لائیں۔
مثلاً۔

☆ اللہ تعالیٰ کا مجھ پر کتنا احسان ہے۔

☆ اللہ نے مجھے ساری نعمتوں سے نوازا ہے۔

☆ میں صحت مند ہوں۔ طاقت ور ہوں۔

☆ میں روز بروز ترقی اور بہتری کی طرف جا رہا ہوں۔

☆ سب لوگ اچھے اور محبت کرنے والے ہیں۔

☆ ہمیں دوسروں کی بے لوث مدد کرنی چاہیے۔

☆ زندگی خدا کی نعمت ہے۔

غیر حقیقت پسندانہ سوچ سے چھٹکارا

کہا جاتا ہے کہ دنیا کے ناکام، پریشان حال لوگوں نے بڑے خیالات غیر
حقیقت پسندانہ سوچ اور بڑے واقعات کی ایک لائبریری اپنے ذہن کے اوپر والے
خانے میں بنائی ہوئی ہوتی ہے۔ اور وہ بھی ایک خیال نکالتے ہیں اور بھی دوسرا ایسے
لوگ اپنی زندگی نہیں بلکہ دوسروں کی زندگی بھی خراب کرتے ہیں۔

ذریعہ نیک کامیابی کی اکثر سوچ غیر حقیقی اور غیر منطقی ہوتی ہے۔ مثلاً۔

(۱) سب لوگ مجھ سے نفرت کرتے ہیں۔

(۲) گھر میں بھی کوئی مجھ سے پیار نہیں کرتا۔

☆ دنیا میں میرے سوا سب لوگ خوش ہیں۔

☆ میرا ہر کام ہی اٹلا ہوتا ہے۔

☆ میں کسی کی خدمت نہیں کروں گا نہ ہی کر سکتا ہوں۔

☆ ماں، باپ، بہن، بھائی سب مجھ پر ظلم کرتے ہیں۔

☆ عورت مظلوم ہے مردی ظلام ہے۔

☆ عورت ہونے کے ناطے میں کچھ نہیں کر سکتی۔

☆ میری زندگی کا کوئی مقصد پورا نہیں ہوتا۔

☆ میری زندگی کا کوئی مقصد ہے ہی نہیں۔

☆ مجھے خودکشی کر لینی چاہیے وغیرہ۔

نیز اس طرح کی غلطی سوچیں جو ہر وقت انسان کے ذہن کو افسردہ و پریشان

رکھتی ہیں یہی ہماری بدترین دشمن ہیں۔ لیکن اگر آپ ذریعہ نیک سے نجات حاصل کر کے

بڑے سکون زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو آج ہی ان سوچوں کو ذہن سے نکال دیں۔ اپنی

انیت کو سمجھنے اللہ تعالیٰ نے انسان کو بحرِ یارِ دوستانہ ملامتوں سے بھی نوازا ہے۔

ہر انسان اس کی کائنات کو تغیر کرنے کی صلاحیت لے کر پیدا ہوا ہے۔ حتیٰ کہ قسمت کو

بھی چننے، بہت اور کوشش سے بدلا جا سکتا ہے۔

خودی کو کر بلندہ اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھے تا تیری رضا کیا ہے؟

اپنے من میں ڈوب کر پا جا سراغ زندگی

تو اگر میرا نہیں بنتا نہ بن اپنا تو بن

پتا یہ ہو قدم تو عرشہ پوری دسی

مالید لی دی رفتار دہ درویشانو

(۳) ساری دنیا میرے خلاف ہے۔

اسی طرح ایسے لوگوں کی دوسری طرف خواہشات کا دائرہ بھی حقیقت سے ماورا ہوتا ہے۔ مثلاً

(۱) ساری دنیا مجھ سے پیار کرے۔

(۲) مجھے ہر شے میں محور حاصل ہو جائے۔

(۳) مجھ سے کوئی ناراض نہ رہے۔

لیکن حقیقی زندگی میں جب ان لوگوں کو یہ خواہشات پوری نہیں ہوتی تو یہ لوگ مایوسی اور افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جبکہ یہ نہیں سوچتے کہ کہیں ان کی سوچ ہی غیر منطقی تو نہیں لہذا ایسے لوگوں کو اپنی سوچ کا حقیقت پسندانہ جائزہ لینا چاہیے۔

سوچ اور کردار کا تعلق

انسان کی سوچ اور کردار کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے۔ چہ (Mind and Body Relation) ہے۔ اسی طرح انسان کی سوچ اور تعلق بھی ایک دوسرے کے لیے لازم و ملزوم ہے۔ جس طرح کی سوچ ہوتی ہے۔ انسان کا کردار بھی ویسا ہوتا چلا جاتا ہے اور انسان کا پورا ڈھانچہ بھی اسی طرح تشکیل پاتا ہے نہ صرف اندرونی نظام سوچ پر منحصر ہوتا ہے بلکہ بیرونی کردار بھی بہت متاثر ہوتا ہے۔ اسی طرح جیسا کردار ہو انسان کی سوچ بھی ویسی ہی بن جاتی ہے۔ لہذا انھیں اپنی سوچ میں مثبت تبدیلی لانے سے ہی کردار میں جو خاطر خواہ تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس مرض سے چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے۔

ذہن کو وسعت دو

انسان کا ذہن جتنا وسیع ہوتا ہے اُنکی استعداد اور قابلیت بھی اتنی ہی وسیع ہوتی ہے۔ اور یہ بھی سچ ہے کہ انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی بن جائے۔ ایک آدمی کی تعمیر و تشکیل اس اعتبار سے بھی ہوتی ہے کہ وہ زندگی میں جو کچھ دیکھتا ہے اس کے اثر

قبول کرتا ہے۔ اس لیے اس جیسا بن جاتا ہے۔ ہماری نظر اور ہمارا تخیل جتنا وسیع و بلند ہوگا ہماری استعداد اور صلاحیتیں بھی اتنی ہی وسیع اور بلند ہوں گی۔ ایک شخص کے لئے مال و دولت کی اہمیت ہے، دوسرے کے لئے عیش و عشرت کی، تیسرے کے نزدیک انسانیت زیادہ اہمیت کی حامل ہے۔ اسی لحاظ سے فرد کی شخصیت و کردار متعین ہوتی ہے۔ کچھ لوگوں کو بڑی سے بڑی خوشی بھی خوش نہیں کر پاتی، جبکہ ایک وسیع نظری کے حامل شخص کو چھوٹی سے چھوٹی باتوں پر خوش ہونا آتا ہے۔

کچھ لوگ دوسروں کی بڑی سے بڑی فطرتی بھی نظر انداز کر دیتے ہیں، جبکہ کچھ لوگ ہر انسان میں کیرے کے نکالتے رہتے ہیں۔ جس سے اس انسان کو جس میں کیرے کے نکالے جا رہے ہیں اسے تو کوئی فرق نہیں پڑتا مگر انسان خود ہر وقت مایوس اور پریشان رہتا ہے۔ اسی طرح اگر انسان کی زندگی میں کوئی مقصد نہ ہو تو انسانی دہ جاتی ہیں اور مکمل طور پر ابھیر کر سائے نہیں آتے اور بے مقصد انسان کو اس حد تک لے جاتی ہیں کہ انہیں اتنی قوت بھی نہیں رہتی کہ وہ تھوڑا بہت آگے بڑھ سکے۔ فطرت کا یہ اصول ہے کہ وہ ہمیں اتنی ہی توانائی عطا کرتی ہے جتنی ہم صرف کر رہے ہوں۔ اگر ہم چھوٹی چھوٹی کامیابیوں اور چھوٹی چھوٹی سرفروں کے لئے زندگی بسر کر رہے ہوں تو قدرت جلد ہی اپنی عطا کردہ نعمتوں کو واپس لے لیتی ہے۔ ہمارے لیے یہ ضروری ہے کہ ہم اپنی نگاہ بلند رکھیں کیوں کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کی کوئی حد نہیں ہے ہمیں اپنا ذہن وسیع رکھنا چاہیے۔ یہ وسعت اس طرح لائی جاسکتی ہے کہ یہ یقین کر لیں کہ ہم تنہا نہیں ہمارے ساتھ فطرت کی طاقتور قوتیں مدد کرنے کے لئے تیار رہتی ہیں جب ان سے مدد مانگیں تو فوراً یا کچھ دیر بعد آجائیں گی۔

ایک بڑا نصب العین انسان کی تمام تر توانائیوں کو اکٹھا کرنے کے لیے ہم آہنگی بخشتا ہے، جتنا عمدہ، خوشگوار اور بڑا نصب العین ہوگا، آدمی بھی اتنا ہی عظیم اور مضبوط ہوگا۔ لیکن اگر انسان کو اپنے نصب العین کے حصول میں کسی ناکامی کا سامنا کرنا

بڑے تو اسے پریشان نہیں ہوتا چاہیے بلکہ اس بات پر مجبور نہ رکھنا چاہیے کہ اللہ کے ہر کام میں کچھ مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے۔ جوئی الوقت ہماری نگاہ سے پوشیدہ ہوتی ہے۔ اور اسی طرح چھوٹی چھوٹی ناکامیاں کسی بڑی کامیابی کا پیش خیمہ ہو سکتیں ہیں۔ اسی طرح یہ ناکامیاں ہمارے جذبہ اور تحریک میں مزید اضافہ کرتی ہیں، ہمیں اچھی کوتاہیوں سے روشناس کراتیں ہیں اور ہمیں اپنی توانائیوں کو جمع کرنے کا موقعہ ملتا ہے۔

ذاتی نقصانات اور صدموں سے چھٹکارا

انسانی ذہن پر صدموں کا اثر بھی بہت گہرا اور نقصان دہ ہوتا ہے۔ جو فرد کو ہمیشہ کے لئے دکھ اور کرب میں مبتلا کر دیتا ہے۔ مثلاً کسی مادی شے مال و دولت قیمتی اشیاء کا کھو جانا کسی عزیز سے دوری یا کسی کی موت ذہن پر کبھی نہ شے والا اثر چھوڑتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان رنج و غم اور افسردگی جیسی حالت میں مبتلا ہی اس وجہ سے ہوتا ہے جب وہ دنیاوی اشیاء سے بہت زیادہ وابستگی پیدا کر لیتا ہے۔ اور ان اشیاء کے نہ ملنے یا کھو جانے کی صورت میں بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ جذباتی وابستگی جتنی زیادہ ہوگی فرد اتنا ہی زیادہ افسردہ ہوگا۔ مثلاً مال و دولت کی ہوس نہ ملنے یا مالی نقصان کی صورت میں پیدا ہونے والی پریشانی کسی عزیز سے علیحدگی یا کسی پیارے کی موت کا صدمہ انسان کی شخصیت اور اس کے ذہن پر ان مٹ نشان چھوڑ جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ وقت سب سے بڑا مرہم ہے اور عام انسان وقت کے ساتھ ساتھ ان صدموں سے باہر نکل آتے ہیں۔ لیکن کچھ افراد پر ان کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔ اور وہ اس سے نکل نہیں پاتے یا اس صدمے سے باہر آنا نہیں چاہتے۔ اس حالت میں انسان یہ بھول جاتا ہے کہ اس دنیا کی ہر شے فانی ہے اور جو آیا ہے اسے جانا ہے۔ لافانی شے صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے لہذا وقتی وابستگی بھی اسی ذات سے ہونی چاہیے

اور جب انسان اللہ تعالیٰ سے وابستگی پیدا کر لیتا ہے تو ہر پریشانی کو اسکی رضا سمجھ کر قبول کر لیتا ہے اور افسردگی کا شکار نہیں ہوتا۔ مثلاً جنگ بھڑی ہو تو ان کی موت انسان کی طرح کے صدمات کا شکار ہوتے ہیں۔ ہم کا گولہ پھٹتا ہے ایک سپاہی زندہ رہتا ہو جاتا ہے۔ اسے زمین کھود کر باہر نکالا جاتا ہے اسے کوئی خاص نقصان نہیں پہنچتا، کوئی زخم یا جسمانی عارضہ نہیں ہوتا ہے، مگر وہ اپنے ایک بازو کو حرکت نہیں دے پاتا۔ تو یہ اس حادثے کا نفسیاتی و جذباتی رد عمل ہے جس کا اثر اس کے ذہن پر باقی ہے۔

ایسی صورت میں مریض بغیر کسی دوا کے استعمال سے بعض اپنی قوت امدادی سے اپنے مرض پر قابو پا سکتا ہے۔ انسانی ذہن بہت حساس ہوتا ہے۔ لہذا اس کو تنگ کرنے کے لیے ہم کا پھٹنا ضروری نہیں بلکہ زندگی کے کئی ایسے واقعات ہیں جو انسان کے ذہن پر ہم بھینے کی طرح مٹی اثرات مرتب کرتے ہیں۔ مثلاً کسی کی مگھی ٹوٹ جاتی ہے یا گھر پر ایک معمولی واقعہ ہے۔ جس میں انسان خود کو بچھ کر کہہ کر تسلی دے سکتا ہے کہ چلو ٹھیک ہی ہوا اگر شادی کے بعد مزاج نہ ملنے تو مسئلہ بڑھ جاتا۔ لیکن ایک معمولی مسئلہ معمولی صدمہ بھی انسان کے ذہن کو متاثر کرتا ہے۔ اور اسے پریشانی میں مبتلا کئے رکھتا ہے۔ اسی طرح دیگر نقصانات اور ناکامیاں ہماری کوتاہیوں سے وابستہ ہوتی ہیں جو ہم دانستہ یا نادانستہ کرتے ہیں۔ اس قسم کے صدمات کو ہم دبانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ان صدمات کو نظر انداز کرنے کے بجائے وقتی اور شعوری طور پر قبول کرنا چاہیے۔ اس کا تجربہ کر کے آئندہ کے لئے بہتر حکمت عملی مرتب کرنی چاہیے کیوں کہ دبانے رکھنے سے یہ صدمات ذہن پر (Stress) کا باعث بنتے ہیں۔ اور یہ (Stress) یاد دہاؤ پریشانی کی مشکل اختیار کر لیتا ہے۔ اور انسان کی خود اعتمادی میں کمی لاتے ہیں۔

دبے ہوئے خوف سے نجات

ماہرین نفسیات کے نزدیک (80) فیصد بیمار یاں خوف کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ بعض لوگ بیمار ہوتے نہیں مگر ان کو خوف بیمار کر ڈالتا ہے۔ ڈر پرک انسان اگر ذرا سا

تیار ہو جائے تو وہ اپنی بیماری کو بڑھا دیتا ہے اور اپنے آپ پر بیماری کا مکمل غول چڑھا لیتا ہے۔ سب سے زیادہ خطرناک وہ خوف ہوتا ہے جو انسان کے اندر چھپا ہوا ہے۔ یہ باطنی خوف انسانی زندگی پر بہت گہرے مٹی اثرات چھوڑتا ہے۔ کسی کے دل میں خوف پیدا ہو جائے کہ میں ناکام ہو جاؤں گا، لوگ میری تنقید کریں گے۔ میں اس قابل نہیں کہ لوگ میری پزیرائی کریں۔ اس طرح کے تمام خوف جو انسان کے اندر موجود ہوں تو یہ انسانی کارکردگی کو کسی نہ کسی حد تک مفلوج کر دیتے ہیں۔ مثلاً ایک شخص جو کاروبار میں مالی کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے مگر اس خوف میں مبتلا ہے کہ وہ لوگوں کا سامنا نہیں کر سکا، دوسروں سے میل جول میں گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ لہذا وہ اپنے اس خوف کو دبائے کے لیے کہتا ہے کہ کاروبار کے لیے جدوجہد کرنے اور لوگوں سے رابطہ بڑھانے پر مجھے یقین نہیں اور نہ ہی اسکی خام ضرورت ہے۔ جبکہ حقیقت میں کاروبار میں کامیابی کے لیے نہ صرف کاروباری مطلق بلکہ عام لوگوں سے بھی زیادہ سے زیادہ رابطہ قائم کرنا پڑتا ہے۔ لیکن ایسا شخص ایک نفسیاتی خوف میں مبتلا ہے۔ بعض اوقات دے ہوئے خوف کے پیچھے کوئی حقیقی واقعہ یا وجہ ہوتی ہے جبکہ بعض اوقات اس کے پیچھے کوئی حقیقی وجہ نہیں ہوتی۔

خود انزائی سے پرہیز

انسان مسلسل کسی تک وہ دوسروں سے مصروف رہتا ہے۔ ایک مادی دوز میں شامل رہتا ہے۔ اور اس دوز میں کبھی بکھارنا کامی کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ جس میں خدا کی کچھ نہ کچھ مصلحت پوشیدہ ہوتی ہے، چونکہ یہ پوشیدہ مصلحت انسانی بصیرت سے مارا ہوتی ہے۔ لہذا انسان اپنی (از) ناکامیوں کے لیے کبھی خود کو اور کبھی دوسروں کو الزام دیتا ہے۔ دوسروں کو الزام دینے کی نسبت خود کو الزام دینا بہت خطرناک امر ہے، کیونکہ اس طرح انسان مسلسل ایک احساس جرم و گناہ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مثلاً ڈپریشن کے مریض اگر معاشرے کی اقدار کے خلاف جذبات محسوس کریں تو اسکو گناہ یا جرم تصور

کرنے لگتے ہیں۔ مثلاً جنسی خواہش کا پیدا ہونا ایک نارمل جبلت ہے۔ لہذا ایسے جذبات پر شرمندہ ہونے کی بجائے اس کے اظہار کے قابل قبول طریقوں پر دھیان دینا چاہیے۔

دنیا میں انسانوں سے بہت سی ایسی غلطیاں اور جرائم سرزد ہو جاتے ہیں، جنکی کسی کو خبر نہیں ہوتی۔ لہذا ایسی غلطی کو ہم اپنے اندر دبا لیتے ہیں ہر کسی سے چھپاتے پھرتے ہیں۔ یہ دبا ہوا احساس جرم فرد میں خود اعتمادی کی کمی کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے لوگ شک و شبہ اور دوسلوں کا شکار۔ بچے ہیں، دوسروں کی رفاقت میں بے چینی محسوس کرتے ہیں، غیر ضروری طور پر زور و زنج اور حساس ہو جاتے ہیں۔ اسے یہی فکر لگی رہتی ہے کہ دوسروں کے اس کے احساسات کی خبر نہ ہو جائے۔ اور وہ اس کے بارے میں کیا سوچیں گے، اور اسکی یہ کیفیت ایک بیماری کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

انسان خطا کا مبتلا ہے۔ ہر شخص سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں، اور گناہ بھی سرزد ہوتے ہیں۔ لہذا غلطی کرنے کے بعد اس احساس میں مبتلا ہونے کی بجائے اگر اپنی شخصیت کا جائزہ لیا جائے تو نہ صرف ہم اپنی غلطیوں کو صحیح امتداد میں سمجھ کر ان کی غلطی کرنے کی کوشش کریں گے، بلکہ ہمیں ان محرکات اور قوتوں کا بھی سراغ ملے گا جن سے اپنی غلطیوں، برائیوں اور گناہوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

نوٹ: اپنے کمپیوٹر (ڈسکن) سے ”مختی سوچ“ مٹی رویہ، غیر حقیقت پسندانہ سوچ، ذاتی نقصانات اور صدمہ، خود انزائی“ کو ابھی سے (Delete) صاف کریں جب آپ نے یہ قائل ڈیلیٹ کی تو ایک دم اٹھ کر اونچی آواز سے تین دفعہ یہ جملات دوہرائیں (واہ یہ تو کوئی دوسری دنیا ہے یہ میں کہاں آیا ہوں یہ کتنی پر سکون اور خوشگوار دنیا ہے جیسا وہ دنیا ہے جس کی میں تلاش میں تھا) بہتر ہے کہ آپ کو اونچی آواز دوسرے لوگ بھی سن لیں۔ پھر اگلے باب کا مطالعہ شروع کریں۔

باب چہارم

ڈپریشن کو خدا حافظ کہیں

خیال کی قوت

اس باب کے پڑھنے سے ہی آپ وہ قوت حاصل کر لیں گے کہ ڈپریشن کو خدا حافظ کہیں اور ہمیشہ کے لئے مدد رست پر سکون اور کامیاب زندگی گزاریں۔

مذہبی رو سے کہا جاتا ہے کہ اچھے خیالات بہترین عبادت ہیں۔ قوتِ خیال کوئی پراسرار یا طلسماتی تصور نہیں ہے۔ یہ ایک تکنیک اور طریقہ کار ہے جس کی بنیاد اس نفسیاتی اصول پر رکھی گئی ہے کہ ذہن میں خیال یا تصور کو مضبوطی سے لپی کرخت میں لے لیتا ہے خود ہی یہ خیال اپنے لئے عمل کی راہ نکال لیتا ہے۔ اس طرح ہم اپنے نصب العین اور مقصد کا بیج بوٹے ہیں۔ جس کا پھل ہمیں عملی صورت میں نظر آتا ہے۔ ایک زمانہ تھا جب لاطینی کی وجہ سے یہ تصور کیا جاتا تھا کہ خیال ایک مجرد چیز ہوتی ہے اس کا عمل سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ اب یہ نظریہ غلط ثابت ہو چکا ہے۔ ترقی کے اس دور میں انسان اس حقیقت کو تسلیم کرتا ہے کہ خیال کی قوت سے ہی ہم اپنا اچھا مستقبل بنا سکتے ہیں۔ بلند ارادی بلند خیالات و تصورات محکم یقین اور عمل کے ساتھ ہم اس بلندی تک جا سکتے ہیں جہاں ہم جانا چاہتے ہیں۔

ذاتی اور سماجی محرک

زندگی میں کوئی مقصد حاصل کرنے کے لیے یا اپنی زندگی بسر کرتے ہوئے

تیزی سے صحت مند ہوگا۔ مریض کو معالج پر بھی عمل اختیار ہونا چاہیے۔ اور اپنے علاج میں کبھی مایوس نہیں ہونا چاہیے۔

بامقصد زندگی

ذہن کے مریض اکثر سستی، کالی اور بے کاری کا شکار رہتے ہیں زندگی کا کوئی واضح مقصد یا ہدف نہیں ہوتا۔ جس کی وجہ سے اکثر اپنا وقت فضول چیزوں میں ضائع کرتے ہیں یا ایک بے کار خیالی دنیا میں گم رہتے ہیں یا کوئی خاص کام نہ کرنے کی وجہ سے اکثر سوچوں میں گم رہتے ہیں۔ جس سے ان کا مرض اور بڑھتا ہے۔ ہمیشہ بیماری کے بارے میں سوچنے کی وجہ سے بیماری کے ریشے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دوسری طرف یہ لوگ چاہتے ہیں کہ بغیر ہاتھ پاؤں بلائے اور کوشش کیے بغیر دنیا کی ساری آسائشیں حاصل کر لیں۔ اور جب وہ آسائشیں نہیں ملتی تو زیادہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ ہر وقت ہر چیز سے بیزاری محسوس کرتے ہیں۔ اگر مریض اپنی پوری توجہ اپنے مقاصد اور نصب العین پر دلا تو مریض کی توجہ بیماری سے ہٹ جاتی ہے اور ذہن بگڑا ہر وقت بیکار سوچوں سے بچا رہتا ہے۔ جس سے بیماری کا چھو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ایک شخص اپنے لیے ہوتا یا ہدف مقرر کرتا ہے اس میں توانائی بھی اتنی ہے پیدا ہو جاتی ہے، وہ وہ کام بھی کر جاتا ہے جو عام آدمی نہیں کر پاتا۔

ایک مثال

میاں ذکر ہو چکا ہے کہ نفسیاتی بیماریاں محض ہمارے اپنے ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں۔ میاں ایک عورت کی مثال ہے جو فالج سے بہت ڈرتی ہے۔ ایک وقت وہ آرتھرائٹس کے مرض میں مبتلا ہو گئی کسی ڈاکٹر نے کہا کہ یہ آرتھرائٹس بھی فالج کی وجہ بن سکتا ہے۔ وہ اس قدر خوف زدہ ہوئی کہ اسے واقعی فالج ہو گیا۔ چند سال اسی مرض میں مبتلا رہی۔ ایک دن وہ سو رہی تھی کہ زلزلہ آیا اس کا بچہ اور پکی منزل میں تھا۔ وہ گھر میں اکیلی تھی لہذا وہ پریشانی میں ایک دم اٹھی اور بھاگ کر بچے کو کھانہ کا ہار لے

آئی۔ سب لوگ دیکھ کر حیران ہو گئے کہ تمہیں تو فالج تھا یہ سنتے ہی وہ گر پڑی اور دوبارہ اس مرض کا شکار ہو گئی۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہمارے خوف ہماری بیماری کی وجہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے کسی ہدف اور مقصد کے زیر اثر بڑی سے بڑی بیماری پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے اور بے جا خوف سے بھی چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔

موزوں نصب العین کی دریافت

ہمارا نصب العین مختلف طریقوں سے ہمیں اطمینان اور تسکین بخشتا ہے کوئی ایک نصب العین عالمی طور پر منظور نہیں ہوتا جبکہ ہر انسان کا اپنا انفرادی نصب العین اور مقصد ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے کوئی خاص چیز حاصل کرنا مثلاً گھر بنانا، کوئی ایسی گاڑی خریدنا، تعلیم حاصل کرنا، کسی امتحان میں کامیابی حاصل کرنا یا شہرت حاصل کرنا انسان کے مقاصد ہو سکتے ہیں جن کے لیے وہ کوشاں ہوتا ہے۔ جو اس میں بے کاری، سستی، کالی جیسے جذبات ختم کرتا ہے۔ انسان جب بامقصد زندگی گزارتا ہے تو اس میں خوداری کے جذبات پیدا ہوتے ہیں کہ میں بھی کچھ کر سکتا ہوں، میں بھی ایک اہم شخصیت ہوں اس طرح وہ نہ صرف اپنی زندگی سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے بلکہ ایک کارآمد زندگی اس کی بھرپور رہتی ہے۔ ضروری نہیں کہ انسان بڑے بڑے مقاصد کا انتخاب کر سکتا ہے۔ مثلاً خواتین کا گھریلو کاموں میں دلچسپی لینا، بچوں کا نام تبدیل کرنا، گھر کا بجٹ درست کرنا وغیرہ۔ اسی طرح مرد حضرات بھی چھوٹے چھوٹے کاموں کے ذریعے اپنی مصروفیت بڑھا سکتے ہیں۔

ترک عادات

وہ اعمال جو بار بار دہرائے جاتے ہیں اور انھیں کسی نہ کسی طریقے سے تقویت ملتی رہتی ہے وہ فرد کی عادت بن جاتی ہے۔ اسی طرح منفی رویے اور سوچ بھی ہماری عادت بن جاتے ہیں اور ہمارے لیے تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔ لہذا بیماری سے چھٹکارے اور شخصیت میں تبدیلی لانے کے لیے ان عادات کا ترک کرنا بہت ضروری

ہوتا ہے۔ مثلاً ایک عام مثال ہے کہ ڈپریشن زدہ شخص مجھے ہوئے کندھوں اور سر بل جال کے ساتھ چلا ہے۔ لہذا شخص اس عادت کی تبدیلی کے ذریعے وہ اپنی طبیعت میں کافی بہتری محسوس کرتا ہے۔

یہاں کچھ طریقے درج ہیں جن کے ذریعے آپ عادت میں تبدیلی لاسکتے ہیں۔ مثلاً پہلے تو آپ جو عادت چھوڑنا چاہتے ہیں اس کے بارے میں خود سے سوال کریں کہ آپ یہ عادت کیوں چھوڑنا چاہتے ہیں؟ پھر یہ سوال کریں کہ اس عادت کو چھوڑنے کا کیا فائدہ ہے؟ اور اس کے نقصانات کیا ہیں؟ اس عادت کے مضر اثرات اگر خود نہ جانتے ہوں تو کسی دوسرے سے مدد لیں۔ پھر چند دن یہ فائدے اور نقصانات لکھتے رہیے پھر دیکھیں کہ اگر نقصانات زیادہ ہیں جو کہ یقیناً زیادہ ہونگے تو پھر اس عادت کو چھوڑنے کے لئے 15 یا 20 دن کا عرصہ متعین کر لیں ان دنوں میں مضر اثرات پر پڑھتے جائیں اور جب 20 دن پورے ہو جائیں تو اسی دن عادت کو خدا حافظ کہیں اگر آپ کو کبھی کبھی عادت یاد آتی ہو تو اپنی توجہ کی دوسری طرف لگا لیں یا کسی کام میں مصروف ہو جائیں پھر ایک دن آئے گا کہ آپ عادت کو پھول گئے ہوں گے۔ عادت کو آپ شخص قوت ارادی اور مستقل مزاجی کی بنیاد پر چھوڑ سکتے ہیں کیونکہ جو کچھ ہم سوچتے ہیں جس کا پختہ ارادہ کرتے ہیں وہی کام عملی شکل میں سرانجام پاتا ہے۔ آپ جتنا اس بُری عادت کے بُرے پہلوؤں اور نقصانات لے لے چھٹکارہ حاصل کرنے کے فوائد کے بارے میں غور کریں گے اتنی ہی آپ میں یہ گین پیدا ہوگی کہ آپ جلد از جلد نجات حاصل کر لیں اور اپنی خواہشات کی تلافی کی زنجیروں کو توڑ کر آزاد ہو جائیں گے۔

جب ہم کسی مسئلے کے بارے میں ارادی طور پر سوچتے ہیں اور اُسے حل کرنے کے بارے میں پختہ مزاجہ کر لیتے ہیں تو اس کے ساتھ ہی اسکی عملی صورت بھی تشکیل پانے لگتی ہے۔ جب انسان زندگی کے کسی میدان میں فتح اور کامیابی حاصل

کرنے کا ایک ارادہ قائم ہوتا ہے تو یقین کیجیے کہ فتح یابی کی طرف انسان کا پہلا قدم اٹھ چکا ہوتا ہے۔ بُری عادت کو ترک کرنے کے لئے پہلا مرحلہ اور مثبت قدم اُٹھاتے وقت اگر ہم اس کی جگہ کسی مثبت اور کارآمد کام کو سامنے رکھ لیں تو حرف عادت سے انحراف اور انکار کے جذبے سے کہیں زیادہ بہتر نتیجہ نکلے گا۔ کیوں کہ ہمیں یہ معلوم ہوگا کہ ہم اپنی جو توانائی اس بُری عادت سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے خرچ کر رہے ہیں۔ وہی توانائی کسی مثبت اور کارآمد کام کے لئے بھی استعمال میں آئے گی۔ گویا اس کا دو گنا فائدہ ہوگا۔ ایک تو ہم اس بُری عادت سے نجات حاصل کر لیں گے اور دوسرے اس کے ساتھ ساتھ ایک مفید اور کارآمد کام بھی کر سکیں گے۔ یہ کام زیادہ مشکل نہیں ہے آپ کو اپنی بُری عادت چھوڑنی ہے اس کی جگہ آپ اپنے لئے کوئی مفید اور دلچسپ کام منتخب کر لیں۔ مثلاً آپ اپنی شام کسی نئی جگہ اور نئی دلچسپی میں صرف کریں۔ کسی پُرانے دوست کے بھائے سے دوستوں سے روابط برپا کریں اس طرح کوئی نیا مشغلہ اپنایا جاسکتا ہے۔ یا دوسروں کی فلاح و بہبود میں حصہ لے سکتے ہیں۔ ہمارے زیادہ تر ذہنی مسائل محض اس لئے ہی جنم لیتے ہیں کہ ہم صرف اپنی ذات کے بارے میں ہی سوچتے ہیں اور اپنے ہی مسائل کو ہر وقت ذہن میں شمع کے رکھتے ہیں۔ محض اپنی خواہشات کی تکمیل میں سرگرداں رہتے ہیں اور ان کے نہ ملنے پر خدا معاشرے اور اپنے آپ سے غمنا رہتے ہیں۔ ذہنی طور پر افسردہ شخص کی سوچ کا محور خود اس کی اپنی ذات ہوتی ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو ایک دوسرے کے لئے رحمت بنایا ہے۔ ایک افسردہ شخص سوچتا ہے کہ میرے تو اپنے ہی مسائل حل نہیں ہوتے میں کس طرح کسی کی مدد کروں جب کہ وہ اسی طرح اپنے مسائل پر بھار رہا ہوتا ہے۔ آپ دوسروں کی مدد شروع کریں پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ تنہا نہیں ہیں آپ کی مدد کرنے والے بھی کئی لوگ ہیں اور پھر خدا خود آپ پر مہربان ہوگا۔ اسی طرح ایک نیا مفید مقصد اپنا کر آپ میں تازگی اور نئی توانائی پیدا ہوتی ہے۔

آٹو سجیشن Auto Suggestion

علم نفسیات میں آٹو سجیشن ایک بہترین عمل ہے اور آٹو سجیشن ایسی طاقت کو کہتے ہیں جسے آپ کا ذہن تسلیم نہ کرے مثلاً آپ کو بہت پیاس لگی ہو ظاہر ہے کہ پیاس کو آپ کا ذہن ہی تسلیم کر رہا ہے جب کہ پیاس محسوس نہ ہونا ذہن تسلیم نہیں کر رہا کیونکہ آپ کو واقعی پیاس ہو رہی ہے۔ اب اگر آپ بار بار دہرائیں کہ میں پیاس محسوس نہیں کر رہا مجھے قطعاً پیاس نہیں محسوس نہیں، میں پیاس نہیں ہوں وغیرہ۔ یعنی تمام سجیشن جو آپ دے رہے ہیں حقیقت کے خلاف ہیں۔ لیکن کچھ دیر بعد آپ حیرت انگیز طور پر محسوس کریں گے کہ واقعی آپ کی پیاس کم یا ختم ہو چکی ہے اور آپ کا ذہن بھی تسلیم کر لے گا کہ آپ کو پیاس بالکل محسوس نہیں ہو رہی ہے۔ آٹو سجیشن کے ذریعے انسان کو اپنے اوپر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے آٹو سجیشن کا استعمال خود کو پہناتاز کے بغیر ہوتا ہے۔ آپ دوران سفر یا کسی بھی وقت کوئی بھی مثبت سجیشن اپنے ذہن کو دے سکتے ہیں اور اس کے حیران کن نتائج آپ کو زندگی کے ہر میدان میں کامیاب اور سرخرو کرتے ہیں۔

اس فارمولے سے آٹو سجیشن بنائیں

پچھلے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ ڈپریشن کے مریض اپنے صحیح واقعات اور نامیادوں اور مسائل کو ہر وقت ذہن میں جمع کئے رکھتے ہیں۔ جب کہ ان کے پاس ان صحیح واقعات کی ایک لائبریری تشکیل پا جاتی ہے جسے وہ ہمیشہ اپنے ذہن کا مقصد بنائے رکھتے ہیں۔ اور وہ بہت واضح نظر نہیں آتی ہے اس کے برعکس اگر وہ اپنی زندگی کے خوشگوار واقعات کو اکٹھا کریں تو شاید وہ بھی کم نہ ہوں گے۔ کوئی پتک، کوئی شادی، کوئی کامیابی، کوئی چھوٹے سے چھوٹا واقعہ جو انسان کو خوشی دے سکتا ہے۔ اگر ہم ان خوشگوار واقعات کو اکٹھا کریں اور اپنے ذہن میں واضح اور چمکتا ہوا دیکھیں اور نہ بے واقعات کی لائبریری کی جگہ اپنے بھی خوشگوار واقعات کی لائبریری تشکیل دیں تو ہماری زندگی میں

نئے واقعات آہستہ آہستہ غیر واضح اور دم دم ہوتے چلے جائیں گے۔ اور ان کے ساتھ مشکل ذکھ کے احساسات بھی کم ہوتے جائیں گے۔ اسی طرح ہمیں چاہیے کہ ہم کوئی نصب العین منتخب کریں۔ اور اس کے بہت صریح اور واضح الفاظ میں ایک فارمولے کی شکل دیں اور اسے اپنے ذہن کے بالکل تہہ خانوں میں نقش کر لیں اور صبح و شام اس فارمولے کو ذہن میں دہرائیں۔ مثلاً

☆..... میں ہر لحظہ اپنے آپ کو بہتر سے بہتر محسوس کرتا ہوں

☆..... میں تنہا نہیں ہوں

☆..... میں بالکل ٹھیک شکا ہوں

☆..... میں ہر لحظہ سے ٹھیک ہوں

☆..... میں جس کام کا ارادہ کروں تو کر ڈالوں گا

☆..... مجھ میں ہمت ہے، حوصلہ ہے، برداشت ہے، طاقت ہے

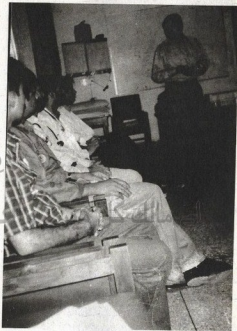
☆..... دیکھیں میں خوش ہوں، صحت مند اور پرسکون ہوں

☆..... میں اپنی تو کیا دوسروں کی مدد کرنے کے قابل بھی ہوں

آپ اپنے پانچوسمے سے بھی مدد لے سکتے ہیں۔ پہنا ٹوم کے طور طریقے میری لکھی ہوئی کتاب "مادرائی علوم کا خلاصہ اور عمل" میں بتائے گئے ہیں۔

باب پنجم

مراقبہ

Meditation
آمین

سلا کے گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر راشد ایوب فاطمہ میموریل ہسپتال لاہور
میں ڈاکٹروں کو ٹریننگ سائنسز اور سدا پر لکچر دیتے ہوئے

مادرائی علوم کے ماہرین کے لحاظ سے آج کل کے زمانہ میں سب سے زیادہ مراقبہ کو اہمیت حاصل ہے۔ مذہبی، سائنسدان، اعلیٰ طبقہ اور نچلے طبقہ کے لوگ اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بلکہ ایسے لوگ بھی اس میں شامل ہیں جو اس طرح کے علوم پر یقین ہی نہیں رکھتے اور کسی بھی حقیقہ سے وابستہ نہیں ہیں تو مراقبہ ایک ٹھوس حقیقی اور سائنٹفک علم ہے۔ مراقبہ ڈیپریشن کے خاتمے کے لیے بہترین دوا سمجھا جاتا ہے۔

سائنس کے لحاظ سے کائنات میں جو بھی کچھ موجود ہے اس کے درمیان ایک بہت ہی مضبوط اور مستقل رابطہ ہے۔ اور یہ تو معلوم بات ہے کہ کائنات میں کوئی جگہ خالی نہیں ہے۔ پوری کائنات کو ایک مانع کی مثال دے سکتا ہے۔ اس میں موجود چھوٹی اور بڑی چیزیں تمام ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ چاہے وہ توانائی ہو یا مادہ ہو جمادات ہوں یا جاندار ہوں۔ اس کائنات میں شامل ایک انسان بھی ہے۔ جس کا رابطہ نہ نظر آنے والی انرجی کے ذریعے تمام کائنات سے ہے واضح الفاظ میں یہ کہا جاتا ہے کہ انسان ان قوتوں کا حامل ہے جو کہ پوری کائنات میں موجود ہے۔ فرض کریں کہ اس سے الٹا کر کریں کہ انسان کا رابطہ کائناتی قوتوں سے نہیں ہے۔ اگر نہیں ہے تو پھر انسان اس کائنات میں موجود نہیں ہوگا۔ کیوں کہ جس طرح انسانی جسم کے تمام اعضاء جسم کے حصہ ہیں اس طرح انسان بھی کائنات کا حصہ کہا جاسکتا ہے کیوں کہ یہ ایک جسم (کائنات) کے اندر ہی ہے۔ اس لئے انسان کو کائنات بھی کہا جاسکتا ہے۔ لیکن انسان نے اپنا خفیہ نمبر (Password) گم کر دیا ہے اگر ہمیں وہ پاس ورڈ مل جائے جس کو ہم اپنے کمپیوٹر (ڈویل، ڈیٹا بن یا دماغ) میں ملا کر اور وینڈز و کمپوٹر جانیں پھر ہم سمجھ لیں گے کہ ہم واقعی کائناتی صلاحیتوں (توانائیوں) سے براہ راست منسلک ہے۔ دراصل ہم نے پاس ورڈ بھی گم نہیں کیا ہے۔ ہم ابھی بھی کائنات سے رابطہ میں ہیں لیکن ہم نے مانیٹر کی سکرین کو خراب کیا ہے جس کی وجہ سے کوئی پروگرام دکھائی نہیں دے رہا ہے۔ لیکن یہ پاس ورڈ ہمیں ملے گا کہاں سے؟ یا مانیٹر یا مانیٹر کی سکرین کو ہم کیسے ٹھیک

مراقبہ

Meditation

مراقبہ ایک راستہ ہے جو صحت سکون اور خدا کی طرف جارہا ہے اس راستے پر چل کر اگر بندہ خدا تک نہ بھی پہنچے لیکن سکون آرام اور صحت ضرور حاصل کر لیتا ہے۔ مراقبہ انسانی جسم کے اندر ناقص حالات کو درست کر دیتا ہے ذہنی اور دماغی صلاحیتوں کو ارتقاء بخشتا ہے۔ مراقبہ کو منسکرت اور چندی زبانوں میں دھیان گیان کہا جاتا ہے اگر بڑی لائسنس اور پڑائی پڑائوں میں سیکھنے کا کہا جاتا ہے عربی فارسی اور اردو زبانوں میں مراقبہ کہا جاتا ہے ڈیپ زبان میں یوگ راج سمجھا جاتا ہے لیکن ابھی اس کو ڈویل مراقبہ کے نام سے بھی یاد کیا جاتا ہے۔ درج بالا تمام الفاظ کے مطالبہ ایک ہی ہیں جس کے معنی استغراق کے ہیں اور اس کی تفصیل یوں کی جاسکتی ہے کہ توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنا باقی خیالات کو ذہن سے صاف کرنا کسی ایک خیال یا شے پر توجہ مرکوز کرنا۔ لیکن یوگ راج سمجھی یا ڈویل مراقبہ کا مطلب خود اس مختلف ہے جو درج ذیل ہے۔

- ☆ توجہ کو جسم اور جسم کے اندر کی دنیا میں غور کرنا
- ☆ تمام خیالات کو کنٹرول کرنا
- ☆ ذہن کو تمام خیالات سے پاک صاف کرنا
- ☆ خیالات کو آزاد چھوڑنا
- ☆ صرف ایک دنیا میں غرق ہونا

دہراتے ہیں۔ ان الفاظ اور تعلقات کو مراقبہ بھی کہا جا سکتا ہے۔ کبھی کبھی مقدس الفاظ فرد پر بہت گہرا اثر کرتے ہیں۔ جس سے اندر کی ڈیل کی خوشگوار لہریں اٹھنے لگتی ہیں ان الفاظ کی دو اقسام ہیں۔

ایک جار: وہ الفاظ جو آواز سے ادا کرتے ہیں۔

دوسرا خفی: وہ الفاظ جو زبان سے ادا نہیں ہوتے ہیں بلکہ دل میں سوچ اور تصور سے ادا ہوتے ہیں۔

جار الفاظ کا اثر خفی الفاظ سے زیادہ طاقت ور ہوتا ہے لیکن اس کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ یعنی پڑھنے کے بعد آہستہ آہستہ اثر ختم ہو جاتا ہے۔ خفی الفاظ میں زیادہ اور مستقل اثر ہوتا ہے۔ کیوں کہ یہ تصور کے ساتھ ساتھ جسم کو حرکت نہیں ملتی ہے۔ اور قویہ بھی اپنے جوف پر چکی رہتی ہے۔ مراقبہ میں جب جسم کے اعضاء کو حرکت ملتی ہے تو قویہ قہوڑی سی ہٹ جاتی ہے۔ اسی لئے جار کا اثر عارضی ہوتا ہے۔ جس میں کبھی جسم کو کئی سوا اعضاء کو حرکت نہیں ملتی ہے۔ جدید طریقہ مراقبہ میں کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں جسم کے تمام اعضاء کو حرکت نہیں ملنی چاہیے۔ اور کچھ ایسی مشقیں ہیں جس میں کچھ خاص حرکیں ہوتی ہیں۔ ان خاص حرکات کا مقصد یہ مراقبہ ہوتا ہے۔ جیسے (ہم) کی حرکات ہیں اور ہیک کی تمام حرکات ایسے ہی مقصد کے لئے ہیں۔ مراقبہ تقریباً ہر مذہب میں ایک بہترین عبادت سمجھا جاتا ہے لہذا کبھی کبھی مذہب والے مراقبہ کے طرز میں بیٹھ کر مراقبہ کی شرائط کے مطابق اپنے مذہب کے مقدس الفاظ خفی صورت میں استعمال کر سکتے ہیں۔



مکمل مراقبہ میں ہر آدمی کو اپنی ذاتی دعا پڑھنی ہے جس کا یہ شکل ہے

کر سکتے ہیں؟ اس کا جواب ڈیل سائنس ہی دے سکتا ہے۔

مراقبہ سے ڈپریشن کا خاتمہ

کتاب کے پچھلے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ بہت سی نفسیاتی بیماریاں ہمارے اپنے ذہن کی پیدا کردہ ہیں اور کچھ جسمانی بیماریاں کی وجہ بھی نفسیاتی ہوتی ہے یعنی ذہن کی تھکن کا کردار بھی ہوتی ہے جس کی وجہ سے کچھ ذہنی صلاحیتیں بے لگم ہو جاتی ہیں اور کبھی کبھی تو تمام ذہنی صلاحیتیں بے لگم ہو جاتی ہیں۔ ان وجوہات کی بنا پر مختلف بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ بحر حال وجہ کوئی بھی ہوئے مراقبہ کے ذریعے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ مراقبہ کے ذریعے ہم ذہن کی گہرائیوں تک جاتے ہیں اس کی مشقوں سے ہی ہماری بے لگم قوتیں خود پہ خود منظم ہو جاتی ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق مراقبہ ڈپریشن کے خاتمہ کے لئے وہ فوٹو لادی ہتھیار ہے جس کے مقابلے میں کوئی ہتھیار نہیں ملتا ہے۔ ماہرین کے بیانات تجربات اور مشاہدات اپنی جگہ لیکن میں خود آپ کو اطمینان دیتا ہوں کہ میں ان تجربات سے گزر چکا ہوں کہ مراقبہ ڈپریشن کا بہترین علاج ہے اور یہ آپ خود آزما کر نتائج حاصل کریں۔

مذہب اور مراقبہ

تقریباً ہر مذہب میں مراقبہ سے متعلق کچھ رسومات، تصنع اور کچھ خاص محافل ہوتی ہیں۔ یہ چیزیں روحانی قوتوں کو حاصل کرنے کے لئے ہی ہوتی ہیں اور یہی ان کا مراقبہ بھی ہوتا ہے۔ میرے خیال میں وہ مذہب جس میں مراقبہ کا طریقہ کار نہیں ہوگا اس مذہب کے افراد روحانی قوتوں سے بھی خالی ہوں گے۔ جدید (ہیک) اور سائنس کی تحقیق کی) طرز مراقبہ مذہب نے بھی اپنا لیا ہے۔ جیسے جیسے مشق دنیا میں ترقی ہو رہی ہے ساتھ ہی انسان کچھ پریشان اور بیمار بھی ہوتا جا رہا ہے۔ ان پریشانیاں اور بیماریاں سے بچنے کا حاصل کرنے کے لئے لوگ مراقبہ کا رخ کرتے ہیں۔ مراقبہ میں نئے اور نئے ادوار طریقوں کو اپنا رہا ہے۔ مذہب میں لوگ اپنے مذہب کی مقدس الفاظ یا تعلقات

جدید مراقبہ

جدید مراقبہ ڈیل سائنز کے مطالعہ میں آتا ہے۔ ڈیل سائنز میں سماہی بہترین طرز مراقبہ ہے۔ سماہی شفا کی انرجی ہے جس کی تفصیل اس کتاب کے آخر میں ہے۔ یہ قوت کسی سماہی ماہر سے سیکھ کر پھر اسے مراقبہ کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے اور دوسروں کے علاج کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جب سماہی تیلر (سماہی علاج) سما کو دوسروں اور اپنے لئے استعمال کرتا ہے تو اس کا رابطہ براہ راست ماورائی (ما فوق الفطرت) قوتوں سے ہی ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے ہی انسان کی ڈیل انرجی سنسز بیدار ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اور جو پرانی طرز مراقبہ سے کچھ حاصل ہوتا ہے۔ سما سے کئی گنا زیادہ حاصل ہوتا ہے۔ اگرچہ ڈیل سائنز میں مراقبہ ایک الگ شعبہ ہے۔ لیکن یہ شعبہ بھی سما کی مدد کے بغیر نامکمل ہے۔ سما ایک ہیملنگ فورس ہے جو کہ مراقبہ سے نہیں کسی سما کے ماہر (ماسٹر) استاد کے بغیر حاصل نہیں کی جاسکتی واضح الفاظ میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ استاد کی اجازت کے بغیر یہ کام بہت ہی مشکل خطرناک اور ناممکن ہے۔

ڈیل سائنز میں ڈیل مراقبہ کے ماہر پہلے ہی سیشن میں فرد کو مراقبہ کی تقریباً گہری حالت میں لیجاتے ہیں۔ آپ حیران ہوں گے کہ لوگ دس دس سال کوشش کے باوجود بھی مراقبہ کی گہری حالت میں نہیں جاسکتے ہیں تو ایک سیشن جو کہ زیادہ سے زیادہ ایک یا دو گھنٹوں میں مکمل ہوگا کیسے ممکن ہوگا کہ عام فرد کو مراقبہ کی گہرائی تک پہنچا دے؟ اس میں کوئی حیرانگی کی بات نہیں ڈیل مراقبہ کا ماہر وہ ہوتا ہے جو ہمیشہ دنیائی باطن سے منسلک ہوتا ہے اس کے لئے یہ کوئی سخت کام نہیں کہ آپ کو باطنی دنیا سے ہم آہنگ کرے۔ ڈیل مراقبہ میں استاد ہی سب کچھ ہیں وہ یہ نہیں کرتے کہ مراقبہ کو آپ پر چھوڑ دیں بلکہ وہ ساری ذمہ داریاں خود پھری کرتے ہیں۔



سما گرینڈ ماسٹر ڈاکٹر محمد راشد الیوب، گرینڈ ماسٹر ساجد الیوب ماسٹر حافظ اکرم، اور جنت خیر اندیش سما سے گروپ فیلینگ کرتے ہوئے

باب ششم

مراقبہ کی اقسام

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

مراقبہ کی اقسام

مراقبہ کی بہت سی اقسام ہیں لیکن ان میں کچھ مندرجہ ذیل ہیں جو مراقبہ کرنے والے لوگ زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پرانے طرز کے مراقبوں میں سب سے بہترین قسم یوگا مراقبہ ہے۔ یوگا کی ہر مشق ایسی ہے کہ اس میں مراقبہ کے لئے چند ضروری چیزیں مخلوقہ خود شامل ہو جاتی ہیں۔ وہ ہیں ارٹھکارتوجہ، جسمانی بناوٹ اور سکون۔ یوگا جسم کو مراقبہ کے لئے تیار کرتی ہیں۔ مراقبہ کی دوسری اقسام عین مراقبہ، ماورائی مراقبہ، چنی مراقبہ اور سب سے بہترین ذیل مراقبہ ہے۔

ارٹھکارتوجہ

کہا جاتا ہے کہ کسی بھی کامیابی کے لئے توجہ ہی کافی ہے۔ کسی بھی قسم کی صلاحیت حاصل کرنے کے لئے توجہ اور لگن چاہئے۔ اگر آپ صحیح توجہ سے کسی کام کو سرانجام نہ دیں تو اس سے خاطر خواہ نتائج حاصل نہیں کر سکتے۔ سبکی چیز مراقبہ کے لئے اہم بھی جاتی ہے اگر آپ صحیح توجہ سے عمل کریں تو کام سے آپ کو فائدہ حاصل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ہر وہ کام آپ بہت ذوق و شوق سے کریں گے جس سے آپ 100% فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دراصل انسان اپنی عقلی قوتوں کی طرف اس لئے مکمل توجہ نہیں دیتا کہ وہ اپنی مددگار قوتوں سے ناواقف ہے اگر واقف بھی ہو تو وہ اپنی قوتوں پر مکمل توجہ نہیں دے سکتا کیونکہ اس دنیا میں 99% لوگ کائنات اور انسان کی عقلی قوتوں

سے ناواقف ہیں باقی 1% لوگوں کو بھی صحیح مواقع حاصل نہیں کہ دوسروں کو ان قوتوں سے واقف کریں اور اپنی قوتوں پر صحیح توجہ مرکوز کریں۔ آج کا انسان اس قدر مصروف ہے کہ ان کو یہ موقع ہی نہیں ملتا کہ وہ اپنی صلاحیتوں پر توجہ دیں اس وقت آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں اگر آپ صحیح توجہ سے نہ پڑھیں تو یہ آپ کا یونین رہے گی اور نہ ہی آپ اس سے کوئی فائدہ حاصل کر سکیں گے۔ انسان کی قوت بارش کی طرح منتشر ہے جیسے بارش زمین پر ایک ایک قطرہ گرتی ہے انسانی صلاحیتیں بھی اسی طرح منتشر ہیں۔ لیکن اگر بارش کو نقصا میں اٹھا کر اسے اس کو زمین پر گرا دیا جائے تو نتیجے کے طور پر دنیا کا بہت سا صحرانورد ہو جائے گا۔ یہی مثال انسان کی قوتوں کی بھی ہے اس کے لئے ایک حقیقی واقعہ سے بات واضح ہو جائے گی۔ کسی مجرم کو جیل کے اندر ایک ایسے کمرے میں قید کیا گیا کہ جس میں روشنی نہیں تھی۔ دروازے میں صرف ایک باریک سا سوراخ تھا جس کے ذریعے روشنی اندر آ رہی تھی۔ کچھ عرصہ کے بعد جب مجرم کو باہر لایا گیا تو وہ لوہے کی جس چیز کو دیکھتا تھا وہ غریبی ہو جاتی تھی اس کی وجہ یہ تھی کہ اس سوراخ سے اندر آتی ہوئی روشنی کی باریک کرن کو دیکھتے دیکھتے اس کی قوت ایک نقطے پر مرکوز ہو گئی تھی اس کے اندر یہ صلاحیت پیدا ہو گئی ان کی قوت توجہ یعنی قوت نگاہ ایک نقطے پر مادی ہو گئی۔

گویا ارتکاز توجہ کے بغیر انسان کوئی کام صحیح طریقے سے نہیں کر سکتا۔ جیسے ہمارے جسم و جان کو برقرار رکھنے کے لئے غذا ضروری ہے اسی طرح زندگی کی کامیابیوں کے لئے اور اپنے اہداف کو پورا کرنے کے لئے صحیح ارتکاز توجہ کی ضرورت ہے۔ دنیا میں جن لوگوں نے کامیابیاں حاصل کیں ہیں اس کی وجہ صرف ارتکاز توجہ ہے۔ مثلاً ارشیدس جو کہ بڑا ریاضی دان تھا وہ جب ریاضی کا کوئی فارمولہ ایجاد کرتا تھا تو اس کو اور گرد کی کوئی چیز نہیں ہوتی تھی۔ مراقبہ دراصل ارتکاز توجہ کا دوسرا نام ہے۔ اگر مراقبہ میں صحیح ارتکاز توجہ نہ ہو تو آپ کی زحمت بیکار ہے۔ ابتدائی مشقوں میں آپ کی مکمل توجہ ایک نقطے پر یا ایک خیال یا ایک تصور پر مرکوز نہ ہو تو گھبرانے کی کوئی ضرورت

نہیں چند مشقوں کے بعد یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ارتکاز دو طرح کے ہوتے ہیں ایک غیر ارادی ارتکاز اور دوسرا ارادی ارتکاز غیر ارادی ارتکاز وہ ہے جیسے ہم ٹی وی پر لگی ہوئی پسندیدہ فلم دیکھتے ہیں یا کسی کام پر ہماری توجہ مرکوز ہو مگر اس میں توجہ زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتی۔ جبکہ ارادی ارتکاز میں فرد اپنی توجہ کی قوت کو مختلف مشقوں کے ذریعے تربیت دے کر ایک نقطہ پر لانے کی عادت ڈالتا ہے۔

پہلا ٹیوٹ، سیکنا ٹیوٹ اور یوگا میں کامیابی ارتکاز توجہ اول شرط ہے زندگی کے کسی بھی شعبہ سے آپ شغفک ہوں کامیابی کے حصول کے لئے آپ کو بے پناہ جدوجہد کے کڑے اور تنہا عمل سے گزرنا پڑتا ہے اور یہ حصول جب ہی ممکن ہوگا جب آپ اپنی ساری جسمانی اور دماغی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں گے دماغ کو بہترین صلاحیتوں سے مزین کرنے کے لئے ایک راستہ ہے اور اس کا نام ہے "ارتکاز توجہ"۔

لیکن یاد رکھیں کہ ذیل مراقبہ میں ارتکاز توجہ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ایک اچھے ذلیل مراقبہ کے استاد کی ضرورت ہے جو کہ آپکو زحمت، محنت اور مشقت کے بغیر آپکی توجہ منوں میں مرکوز پر لے جائے۔ ذیل مراقبہ میں ذیل مراقبہ کا باہر اپنی ذیل توانائیوں کے ذریعے آپکی منتشر صلاحیتوں کو اکٹھا کر کے ایک نقطہ پر لاتا ہے۔

یوگیوں پر سائنسی تجربات

ماہر علم کے مطابق دماغ اور ذہن دنیا کا سب سے بڑا کمپیوٹر ہے۔ آپ نے روزمرہ علم میں دیکھا ہو جس میں تقریباً اندرونی قوتوں کو ظاہر کیا گیا ہے۔ دماغ کی سطح یا سرکی جیرنی سطح سے لہروں کی ریکارڈنگ سر اور جسم میں ذیل توانائیوں کو ظاہر کرتی ہے۔ برقی پمپٹیل میں تبدیلیوں کو دماغی لہروں کہتے ہیں اور سارے ریکارڈ کی ایکٹرواسیٹا کوگرام EEG (ای ای جی) کہا جاتا ہے۔ ذیل سائنس اس کو اور طرح سے بیان کرتی ہے لیکن یہاں میں مادی سائنس کی رو سے بیان کر رہا ہوں جو کہ بالکل حقیقت کے قریب ہے۔ سرکی سطح پر دماغی لہروں کی شدت صفر سے 300 مائیکرو وولٹ

ہوتی ہے۔ جبکہ ان کی تعداد (فریکوئنسی) چند سیکنڈ سے لے کر 50 یا اس سے زیادہ فی سیکنڈ تک ہوتی ہے ان لہروں کی اقسام دماغ کی فعالیت پر منحصر ہوتی ہے اور یہ لہریں انسان کی مختلف ذہنی اور جذباتی کیفیات کے ساتھ ساتھ بدلتی ہیں۔ عموماً یہ لہریں بے ترتیب ہوتی ہیں۔ اور EEG کے ذریعے ان میں کوئی خاص ترتیب یا اندازہ کیسے میں نہیں آتا۔ تاہم کئی ان لہروں کے واضح پیٹرن اور ترتیب دیکھنے میں آتی ہے۔ ان پیٹرن کو الفا، بیٹا، گاما اور ڈیلٹا لہریں کہتے ہیں۔ ایک عام آدمی جب جسمانی سکون کی حالت میں ہوتا ہے اور اس نے آنکھیں بند کر لی ہیں تو اس کے دماغ سے نکلنے والی لہروں میں بڑی ہم آہنگی ہوتی ہے۔ ان کی تعداد (فریکوئنسی) آٹھ سے تیرہ چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے آنکھیں کھول دینے پر اس طرح کی دماغی لہریں غائب ہو جاتی ہیں۔ لیکن اگر انسان بہت زیادہ سکون کی حالت میں ہو تو یہ لہریں آنکھیں کھول دینے پر بھی موجود رہ سکتی ہیں۔ یہ لہریں الفا کے نام سے موسوم ہیں۔ بیٹا لہروں کی تعداد 14 چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ کئی کئی یہ پچاس چکر فی سیکنڈ تک بھی جا پہنچتی ہے۔ گاما لہروں کی تعداد چار سے سات چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ ڈیلٹا لہروں میں EEG کی تمام لہریں شامل ہوتی ہیں۔ ان کی تعداد ہر دو یا تین چکر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ کئی کئی تو ان کی تعداد ہر دو یا تین سیکنڈ میں ایک چکر تک بھی کم ہوتی ہے۔ الفا لہریں اس وقت نکلتی ہیں جب انسان حالت سکون میں ہوتا ہے جبکہ بیٹا لہریں نیند یا بے ہوشی کے وقت خارج ہوتی ہیں۔ مراقبے کے دوران EEG کی ریکارڈنگ اس لئے ہوتی ہے کہ مختلف قسم کی لہریں مختلف ذہنی کیفیات کو ظاہر کرتی ہیں۔ ایک جاپانی ڈاکٹر نے 1957 میں ایک یوگی کی دوران مراقبہ EEG ریکارڈ کی اور بعد ازاں اس ریکارڈنگ کا ایک عام آدمی کی ریکارڈنگ کے ساتھ موازنہ کیا عام آدمی کی آرام کے وقت EEG یوگی کی EEG سے ملتی تھی آٹھ منٹ بعد یوگی نے الفا لہروں میں اضافے کا مظاہرہ کیا جبکہ اسی دوران عام آدمی کی لہروں کے پیٹرن میں کوئی تبدیلی واقع نہیں ہوئی۔ 1960ء میں ڈاکٹر آنند

ذہنی فلم

افلاطون نے کئی ہزار سال پہلے کہا تھا کہ مادہ ہمارے ذہن کی پیدوار ہے۔ اگر ہم غور کریں تو ہماری گزشتہ زندگی ایک فلم کی طرح گزر چکی ہے یہ لمبی فلم اس وقت ختم ہو جاتی ہے جب ہم مر جائیں۔ انسانی شعور ایک سکرین ہے جس پر زندگی کی فلم چلتی رہتی ہے اس سکرین کی دو سطحوں ہیں۔ ایک وہ ہے جس پر مادی حواس کی فلم چلتی ہے۔ جو بھی خواہشات اور نقصان خیز خیالات کی صورت میں وارد ہوتے ہیں ان کا عکس شعور کی بیرونی سطح پر پڑتا ہے اور ان نقصانوں کے تحت مادی جسم کے اعمال و وظائف

پورے ہوتے ہیں۔ سکرین کا دوسرا حصہ ذہن کی گہرائی میں موجود ہے اس حصہ پر اطلاعات کا تصویری عکس روشنی کی شکل میں پڑتا ہے عام حالات میں یہ سکرین ہماری نگاہوں کے سامنے نہیں آتی۔

آپ کو معلوم ہوگا کہ سینما کا سسٹم کیسے کام کرتا ہے یا کمپیوٹر اور ٹیلیوژن کے پروگرام کیسے کام کرتے ہیں سینما میں سکرین کے سامنے ایک جگہ پر پروجیکٹر نصب ہوتا ہے۔ اس پروجیکٹر پر فلم چڑھا کر روشنی کا سوچ آن کر دیا جاتا ہے فلم کے فیچے پر محفوظ نقوش روشنی کی لہروں کے ذریعے سفر کرتے ہوئے سکرین پر تصویری خدوخال میں نظر آتے ہیں۔ اگر پروجیکٹر اور سکرین کے درمیان غلاء میں دیکھا جائے تو روشنی کی لہریں نظر آتی ہیں روشنی کی ان لہروں میں وہ تمام تصاویر موجود ہوتی ہیں جو سکرین تک پہنچتی ہیں۔ اس طرح فلم کے سارے نقوش ہمارے سامنے آتے ہیں۔ دوسرا روشنی یا لہروں کا وہ نظام جس کے ذریعے تصاویر سفر کرتی ہیں اور تیسرا وہ سکرین جہاں لہریں ٹکرا کر تصویری خدوخال بن جاتی ہیں۔ جب ہمارے اندر مادی حواس حرکت کرتے ہیں تو ہم فلم کو مادی سکرین پر مشاہدہ کرتے ہیں۔ اس وقت فلم کا عکس شعور کی بیرونی شکل پر پڑتا ہے جبلی طور پر ہمارا حلقہ ہمیں شش قفل کا پائندہ کروچا ہے ہم وقت اور فاصلے کی پابندیوں میں صرف لمحہ حاضر کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ہمارے ذہن میں ایک ایسی سکرین موجود ہے جس پر کائناتی فلم کا مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ اس سکرین پر ہم فلم کے ان اجزاء کو بھی دیکھ سکتے ہیں جو مادی آنکھوں سے مراد رہے ہیں اندرونی فلم پر نگاہ قائم کرنا ہماری عادت میں داخل نہیں ہے اس لئے طبیعت اس روحان کو قہم کرنا چاہتی ہے طرح طرح کے خیالات آتے ہیں اور طبیعت میں بیزاری پیدا ہوتی ہے۔ اندرونی سکرین پر نگاہ کو قائم کرنے کے لئے اس عمل کو بار بار دہرانا پڑتا ہے تاکہ یہ عمل عادت بن جائے اندرونی فلم سے انسان اس لئے ناواقف ہے کہ اس کی تمام تر دیکھی بیرونی سکرین کے ساتھ یہ اندرونی فلم دیکھنے کی طرف متوجہ نہیں ہوتا۔

مثالی جسم Aura

مراقبہ کرنے سے انسان کے اندر ایسی توانائیاں اور لہروں کا ذخیرہ بڑھنے لگتا ہے جو شش قفل کو قابو کر سکتی ہیں ان توانائیوں کے ذریعے انسان ایسی کیفیات سے گزرتا ہے جن میں قفل نہیں ہوتا مثلاً مراقبہ کرتے ہوئے چلتے ہوئے بیٹھے ہوئے یا لیٹے ہوئے وزن کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ کبھی انسان خود کو غلا یا ہوا کا ہوا دیکھتا ہے۔ مراقبہ کرتے ہوئے بے وزنی کی کیفیت میں جسم معلق ہو جاتا ہے۔ آدمی خود کو غلاء میں پرواز کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔ مراقبہ کے دوران وقتی یکسوئی بڑھنے سے مادی جسم کا احساس نہیں رہتا اور جسم مثالی واضح ہونے لگتا ہے۔ ایسا ہی محسوس ہوتا ہے کہ جسم کے اندر کائنات موجود ہے ریڑھ کی ہڈی سے لے کر پورے جسم سے برقی لہریں مسلسل خارج ہو کر جسم کے اندر اور باہر گردش کرنے لگتی ہیں اور جسم مثالی مادی جسم سے الگ ہو جاتا ہے فکر کے سامنے غلاء آ جاتا ہے اور محسوس ہوتا ہے کہ مادی جسم لہروں کے دوش پر ہوا میں اڑ رہا ہے۔ اس کو روح کی پرواز کہا جاتا ہے درج ذیل مثال ملاحظہ فرمائیں۔

ایک مثال

روح کی پرواز کی ایک مثال یہ ہے کہ مجھے ایک بار ایک ایسے تجربے نے حیران کیا جس کے بعد میں سمجھ گیا کہ ہر انسان میں وہی توانائیاں یکساں ہیں اور ہر فرد اپنی روح کو پرواز دے سکتا ہے۔ ایک 9 سال کی بچی جو کہ ان پڑھ تھی اور الف بے بھی نہیں جانتی تھی اس پر میں کبھی کبھی معمولی خواب کی کیفیات طاری کرتا تھا اور روح کو پرواز دیتا تھا۔ جب روح کو پرواز دیتا تو پرواز کے دوران لڑکی ہر لمحہ کے بارے میں جانتی تھی وہ فلکیات، جغرافیہ اور دنیا کی قدیم ترین تاریخ کے بارے میں حقیقت پر مبنی معلومات دیتی تھی لیکن جب وہ نیند کی کیفیت سے باہر آتی تھی یعنی روح جب جسم کے قاب میں واپس آتی تھی تو پھر وہ کچھ بھی نہیں جانتی تھی۔

چنانچہ نیند کی طرح یہ سکر اس میں عام نیند کی طرح کیفیت نہیں ہوتی ہے

اگر کوئی شخص ایک ایسی نیند کی کیفیت میں داخل ہو جائے کہ شعور بیدار ہو شیار ہو تو روح کی پرواز محسوساتی تجربہ بین جانتی ہے اسکا آسان طریقہ یہ ہے کہ انسان اپنے ارادے اور تلقین سے نیند کی کیفیت خود پر طاری کر لے اسی طرز میں جب ارادہ تلقین کے ساتھ استعمال کیا جائے گا تو انسان اختیار کی طور پر نیند کے حواس میں داخل ہو جائے گا۔ اگر خواب اور بیداری کے حوالے سے مراقبہ کی تعریف کی جائے تو وہ یہ ہے کہ مراقبہ میں وہ تمام حالات پیدا کر دے جاتے ہیں جن سے کوئی شخص حواس کی تبدیلی کے وقت سے گزرتا ہے۔ آنکھیں بند کر کے سانس کی رفتار آہستہ کر لی جاتی ہے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم محسوس نہ ہو۔ ذہنی طور پر انسان تمام افکار و خیالات سے ذہن ہٹا کر یعنی ذہن کی سکرن کو خیالات سے بالکل صاف کر دیتا ہے یا پھر ایک تصور کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر مراقبہ کرنے والے کو دیکھا جائے تو بظاہر وہ محسوس ہوگا کہ وہ سو رہا ہے لیکن حقیقت میں اس کا شعور اس طرح معطل نہیں ہوتا جیسا کہ نیند میں ہوتا ہے شعوری حواس پر سکوت طاری ہوتا ہے بیداری کے حواس پر نیند کے حواس کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس حالت میں فرد اپنے ارادے سے ان تمام صلاحیتوں کو استعمال میں لا کر باطنی مستقبل کو دوری نزدیکی سے متعلق ہو جاتی ہے۔ انسان خاکی جسم کی تمام قیود سے آزاد ہو جاتا ہے۔ یہ صلاحیت ترقی کر کے ایک ایسے درجے پر پہنچ جاتی ہے کہ نیند اور بیداری کے حواس مشابہ ہو جاتے ہیں اور انسانی شعور جس طرح بیداری کے معاملات سے واقف ہے اسی طرح نیند کی حرکات سے بھی مطلع رہتا ہے چنانچہ وہ نیند کے حواس میں اپنی روح سے حسب ارادہ کام لے سکتا ہے۔ روح کو پرواز دینے میں چھٹا سہارا بہت مددگار ثابت ہوتا ہے اور بہت ہی آسانی سے روح کو پرواز دی جا سکتی ہے۔ تاہم ساتویں سہارے بھی مدد لے سکتا ہے۔

مراقبہ کے فوائد

مراقبہ مایوسی، افسردگی، خوف، بے جا خوف، واپس، گھبراہٹ، بے سکونی،

تشویش، بے حسی، کابلی، تھکان، نیند میں کمی، دبے ہوئے خوف اور منفی خیالات کے خاتمہ کے لئے بہترین اور نہ ٹوٹنے والا اختیار ہے اس کے فوائد درج ذیل الفاظ میں ملاحظہ فرمائیں۔

- 1- مراقبہ ایک ایسی انرجی ہے جو کہ انسان کے ہر سلیم کو حیات اور تازگی دیتی ہے۔
- 2- قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔
- 3- ذہنی انکسار سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 4- بیرونی ماحول کے برے اثرات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 5- ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 6- سوچ میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
- 7- بے چینی اور بے جا خوف سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 8- ڈپریشن اور گھبراہٹ سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 9- حافظہ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔
- 10- یکسوئی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔
- 11- شعور بیدار اور واضح ہو جاتا ہے۔
- 12- تصاویر اور سستی سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 13- دماغ پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔
- 14- اعصابی تشویش سے نجات حاصل ہوتی ہے۔
- 15- قوت ارادی اور قوت فیصلہ میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 16- قوت برداشت (قوت حوصلہ) میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 17- خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- 18- شخصیت اور زندگی میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔
- 19- عام صحت روز بروز بہتر ہوتی جاتی ہے۔
- 20- زندگی کے معمولات میں بہتر کارکردگی پیدا ہوتی ہے۔

باب ہفتم

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

مرچو

اے مالکِ کل میں سے الدین پر رحم فرما..... آمین



خواجہ اختر اعظم علیہ السلام کا علاج کرتے ہوئے اعظم علیہ السلام نے منہ سے
کے نام سے ایک ڈرامہ بٹایا ہے جو دو راتیں مسلسل سحرانی زندگی پر ہے

- 21- انسان کو قدرت سے ملا لیتا ہے۔
22- انسان کو خدا سے ملا لیتا ہے۔



موساؑ فروری میں ملک کی بہت پریشانی کو دیکھ کر دعا کرتے ہوئے

بات سامنے آ جاتی ہے کہ معاشی اور معاشرتی مصروفیات کے علاوہ ایک قابل ذکر وقتی بیکار وقت گزاری سوچ بچار اور بے مقصد مصروفیات میں گزر جاتا ہے اس کے باوجود ہم شکایت کرتے ہیں کہ اتنی زیادہ مصروفیت ہوتی ہے کہ وقت ہی نہیں ملتا۔ اگر ہم مراقبہ میں کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اور چشمتھیں میں سے نصف گھنٹہ بھی نہیں نکال سکتے تو پھر ہمیں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے۔

مراقبہ اس وقت کریں جب کھانا قدرے ہضم ہو چکا ہو یعنی کھانے کے دو دو ڈھائی گھنٹے بعد مراقبہ کرنا چاہئے مراقبہ اور نیند کو یکجا نہیں ہونا چاہئے۔ یعنی ایسی حالت میں مراقبہ نہیں کرنا چاہئے جب یہ اندیشہ ہو کہ نیند غالب آ جائے گی اگر وقتی یا جسمانی صحت سوار ہو تو کچھ دیر آرام کے بعد مراقبہ کیا جائے تاکہ معمول کا پروگرام پورا ہوتا رہے اور نیند غالب نہ آئے وقتی اور جسمانی بڑھ مردگی ختم ہو جائے مراقبہ ختم کرنے کے بعد کچھ دیر تک مراقبہ کی نشست میں سکون کے ساتھ بیٹھے رہنا چاہیے یا لیٹ کر تھوڑی دیر کے لئے ریلیکس آسن کریں (دیکھیں یوگ آسنز میں) مراقبہ ختم کرتے ہی توجہ کا ہدف تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس طرح بیدار ہونے کے بعد نیند کی کیفیت قدرے غالب رہتی ہیں اور پھر آہستہ آہستہ مکمل بیداری غالب آ جاتی ہے۔ اس طرح مراقبہ کے بعد کچھ دیر تک وہ کو آزاد چھوڑ دینے سے مراقبہ کی کیفیت آہستہ آہستہ بیداری میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ دیر بیٹھے رہنے کے بعد آہستگی سے کھڑے ہو جائیں کمرے میں گفتگو سے پرہیز کریں۔ اگر بولنا ہو تو دھیمائی اختیار کریں اس طرح مراقبہ کے اثرات زیادہ سے زیادہ بیداری میں منتقل ہوتے ہیں۔

ٹول سائنز کے لحاظ سے بھی بہت زیادہ سونا نا پسندیدہ عمل ہے زیادہ سونے سے دماغ کے اوپر جمود طاری ہو جاتا ہے اس لئے نیند میں اعتدال کی ہدایت کی جاتی ہے اور کم سونا جتنی حد چاہیو کی بیداری میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ لیکن ایک عام شخص کے لئے اور خاص طور پر مبتدی کے لئے نیند کا وقت بہت کم کرنا ٹھیک نہیں

مراقبہ کے لئے ضروری ہدایات

مراقبہ میں پابندی وقت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ بعض لوگ کسی دن بہت زیادہ مراقبہ کرتے ہیں تو کسی دن بہت کم کرتے ہیں اور بعض اوقات ناخود ہوتا ہے۔ شروع شروع میں بہت زیادہ مراقبہ نہیں کرنا چاہیے۔ جلد بازی کے بجائے اعتدال کا راستہ مناسب ہے بہت زیادہ شدت برسنے سے گریز کریں ابتدا میں مراقبہ کا وقت کم رکھنا چاہئے اور پھر بتدریج اضافہ کرنا چاہئے کبھی یہ خیال آتا ہے کہ آج نیند پوری نہیں ہوئی لہذا جلدی سونا چاہئے کبھی یہ بات ذہن میں آتی ہے کہ آج کے بجائے کل سے پابندی سے مراقبہ کریں گے اس طرح ناخود ہوتا رہتا ہے۔ اکثر لوگ ماحول یا حالات کے سازگار ہونے کی شکایت کرتے ہیں بلاشبہ ہر کام کے لئے ماحول سازگار ہونا ضروری ہے۔ لیکن شعور مراقبہ سے بچنے کے لئے اس بات کو بھانا نا چاہیے۔ اگر تمام سازگار عوامل دور ہو جائیں تو فرد کوئی دوسرا عذر تلاش کر لیتا ہے جب ہم کوئی نفاذ ناپا رعایتیں پوری کرنا چاہتے ہیں تو اچھے برے ہر حال میں پورا کر لیتے ہیں۔ نیند آتی ہے تو شور کے باوجود بستر پر لیٹ کر سو جاتے ہیں دفتر جانے میں دیر ہوتی ہے تو ناشتہ چھوڑ کر دفتر چلے جاتے ہیں۔ معاش کے کام کے لئے صبح سویرے جانا ہوتا ہے تو کسی نہ کسی طرح صبح اٹھ ہی جاتے ہیں اور دل چاہے یا نہ چاہے کام پر چلے جاتے ہیں اگر ہم مراقبہ کے فوائد سے آگاہی چاہتے ہیں تو جس طرح دوسرے کاموں کے لئے وقت نکال لیتے ہیں مراقبہ کے لئے بھی وقت نکالنا لازم ہے اگر ہم دن بھر کی مصروفیات کا جائزہ لیں تو یہ

ہے نیند کا دورانیہ ڈھٹی اور جسمانی تھکنے کے مطابق ہونا چاہئے۔ ہجرت ہے کہ مراقبہ کسی ماہر مراقبہ کی زیر نگرانی کریں۔ لیکن اگر استاد نہیں ہے تو پھر کتاب کو بہت غور سے پڑھیں تمام کتاب کو پڑھنے اور سمجھنے کے بعد مراقبہ شروع کریں مراقبہ کے عمل کرنے سے پہلے ضروریات سے فارغ ہو جائیں کپڑے ڈھیلے ڈھالے پہن لیں بہتر ہے۔ جگہ پرسکون ہو شور شراب نہ ہو۔ اگر ڈریل مراقبہ کے استاد موجود ہوں تو درج بالا شرائط کی کوئی ضرورت ہی نہیں پڑتی کیونکہ ڈریل مراقبہ کے ماہر آپیکو سیدھا ڈریل (لاشوری) حالت میں لے جاتا ہے۔ لیکن اگر ڈریل مراقبہ یا عام مراقبہ کے ماہر نہ ہوں تو آپ کتاب کو استاد کے طور پر استعمال کریں اور اس استاد کی ہدایات پر عمل کر لیں۔

سوارا یوگ Breathing Therapy

(مراقبہ اور باقی ماورائی علوم میں سانس کی اہمیت)

ماہرین یوگا اور کچھ ماہرین نفسیات اس پر متفق ہیں کہ اگر کوئی شخص کسی خاص طریقے سے روزانہ اپنی چند سانسیں کنٹرول کر لے تو بے شمار فوائد حاصل کر سکتا ہے۔ جس طرح جسمانی پاکیزگی کے لئے غسل کی ضرورت پڑتی ہے اسی طرح اندرونی غیر مرئی صلاحیتوں (روح) کی پاکیزگی کے لئے سانس، سدا، یوگا اور مراقبہ کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب دنیا میں سانس کے طرز عمل سے مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے تقریباً 100 سے زیادہ طرز عمل محض ہیں جو ہر بیماری یا مسائل کے علاج کے لئے کوئی خاص سانس کی مشق تجویز کرتے ہیں۔ یوگ سائنس ثابت کرتی ہے کہ سانس کے ذریعے فرد اپنی ماورائی صلاحیتیں بھی بیدار کی جا سکتی ہیں۔ اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ علم یوگا کی رو سے پوری کائنات میں ایک لطیف انرجی (پراناما یا) ہے جو پوری کائنات کا نظام چلا رہی ہے۔ یہ انرجی حیوان، انسان، جمادات، نباتات اور ہر ذرہ میں موجود ہے اسلام میں اس کو اللہ کا نور کہتے ہیں۔ یہ نور یا انرجی جو پوری کائنات کو تقویٰ و تہذیب میں لاتی ہے حیوانات اور انسان طرز محض کے

راستے سے اپنے دماغ اور باقی جسم میں ذخیرہ اور اضافہ کر سکتا ہے۔ یہ قوت انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے اپنے جسم میں ذخیرہ کر سکتا ہے اور گھنٹوں آسکین کے بغیر رہ سکتا ہے۔ یوگی چند گھنٹے بغیر سانس لے پانی کے اندر چھٹے کھسے ہیں۔ اور گرمی سردی بھی ان پر اثر نہیں کرتی۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ سانسوں کے عمل سے انسان کے دماغ میں آسکین ذخیرہ ہو جاتی ہے۔ پرانا یام کے علاوہ انسان پر کچھ اور کائناتی قوتیں بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثلاً ”حا“ اور ”تھا“ کی قوتیں کچھ کھٹکڑوں کے اثر اور زمین کی مقناطیسی لہریں وغیرہ۔ ”حا“ کا مطلب چاند اور ”تھا“ کا مطلب ہے سورج۔ چاند سے حقیقی قوتیں نکل رہی ہیں اور سورج سے مثبت۔ چاند کی انرجی ہمارے ہائیکس نٹھے سے اندر جاتی ہے اور سورج کی انرجی ہمارے دائیں طرف کے نٹھے سے ہمارے جسم میں ٹھوکر ڈالتی ہوتی ہے۔ یہ دونوں توانیاں انسان کیلئے لازمی اور حیات بخش سمجھی جاتی ہیں۔ یہ قوتیں انسان مختلف سانسوں کی مشقوں کے ذریعے جسم میں ذخیرہ کر کے اس کے ذریعے دماغی صلاحیتیں بھی بیدار کر سکتا ہے۔ ”ہا“ اور ”تھا“ کی قوتوں کی طرح زمین میں جو قوتیں موجود ہیں اور جو باقی کائنات میں ہیں ہماری زندگی اور کارکردگی میں شامل ہیں۔ محض کے ذریعے یہ تمام قوتیں ہم جذب کر سکتے ہیں یوگا میں سانس پر اس لئے زیادہ توجہ دینی ہے کہ انسان کائنات میں دوسری مخلوق کے ساتھ سانس کے ذریعے رابطہ کر سکتا ہے اور یہ سانس ہے جو انسان کا رابطہ کائنات کے ساتھ برقرار رکھتا ہے۔ اگر سانس نہ ہو تو انسان بھی نہ ہوتا۔ سورج تمام ساروں کو اپنے گرد و گردش رکھتا ہے اور توانائی دیتا ہے سورج کی توانائی سے ہمارے سارے پر زندگی کے افعال متحرک رہتے ہیں۔ پودے اور حیوانات دونوں سورج کی توانائی سے فیض حاصل کرتے ہیں سورج کی توانائی کو زیادہ سے زیادہ اپنے اندر ذخیرہ کرنے اور استعمال کرنے کے لئے کئی طریقے ایجاد کئے گئے ہیں۔ ان طریقوں سے نہ صرف اعصابی نظام میں تقویت پیدا ہوتی ہے بلکہ الکتر و میگنیٹک قوتوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے لہذا مراقبہ سے پہلے سانس

کی مشقیں ضروری ہیں۔

سادہ طرز تخفیف

آپنی باقی مار کر بیٹھ جائیں کہ اور گردن سیدھا رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھکی حالت میں رکھیں جسم کے تمام اعضاء میں آگہاؤ ختم کریں سکون اختیار کریں آہستہ آہستہ ناک کے ذریعے سانس اندر لیجائیں جب پچھپھوسے خوب بھر جائیں تو سانس روک گئے رکھیں جب سانس سے خوب ٹھک آئیں پھر منہ کھول کر آہستہ آہستہ سانس باہر نکالیں جب پچھپھوسے خوب خالی ہو جائیں تو دوبارہ یہی عمل کریں۔ سانس اندر لیجاتے اور باہر نکالتے وقت گردن اور کمر میں غم پیدا نہ ہونے ہی باقی جسم کو حرکت دیں۔

نوٹ: پہلی مشق میں یہ عمل دو یا تین مرتبہ کریں پھر روزانہ ایک ایک اضافہ کریں جب سانس اندر سمجھ کر رہے ہوں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م سانسوں کے ساتھ اندر جا رہا ہے اور جب سانس روک لیں تو یہ تصور کریں کہ پرانا یا م میرے جسم کے اندر تمام تیاریوں کو جذب کر رہا ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو یہ تصور کریں کہ سانس کے ساتھ تمام تیاریاں باہر نکل دی ہیں اس سانس کی مشق کے بعد ہر ایک کی مشقیں شروع کریں۔



مورسز اولیٰ توں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کرتے ہوئے اور سیدھا نظر رہا ہے

سادہ طرز تخفیف کے فوائد

یہ مشق خون کے دوران کو تیز کر کے دماغی صلاحیتوں کو آگاہ کرتی ہے۔ غصہ، قوی، بیدار ہوتی ہیں۔ سکون اور یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔ خون کو صاف کرتی ہے۔ برا بیٹھنے جذبات کو ختم کرتی ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی امراض کو ختم کرتی ہے۔ عام صحت روز بروز اچھی ہوتے لگتی ہے۔ بے خوابی کے امراض کے لئے یہ مشق اکسیر کا درجہ رکھتی ہے چنانچہ جب آپ بے خوابی کا شکار ہوں فوراً ہی سادہ طرز تخفیف شروع کر دیجئے۔ پرانا یا م، ادا اور تھا کی قوتیں جذب ہو جاتی ہیں آئینہ زیادہ مقدار میں جذب ہو جاتی ہے۔ اعصابی، ذہنی اور جسمانی تیاریوں سے نجات ملتی ہے۔ منفی خیالات سے نجات حاصل ہوتی ہے۔

مناسب اور موزوں غذا

مراقبہ یا ماورائی علوم میں داخل ہونے سے پہلے غذا کی اہمیت کو جان لیں۔ غذا وہ چیز ہے جس کے ذریعے انسان کا سارا جسمانی نظام بنتا ہے اس لئے بہت ضروری ہے کہ آپ کو غذا کے اثرات اور اہمیت سے آگاہ ہونا چاہیے۔ غذا کی انسانی زندگی میں بہت اہمیت ہے۔ جدید دور میں جہاں ہر چیز مصنوعی ہے لوگ غذا بھی مصنوعی استعمال کرتے ہیں انہیں مصنوعی غذاؤں نے لوگوں کو کئی طرح کے عوارض میں مبتلا کر دیا ہے جن میں سر فہرست موٹاپا ہے اور موٹاپا بے شمار تیاریوں کا سبب بن جاتا ہے۔ جیسے بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کے امراض، کولیسرول، جوڑوں کے امراض وغیرہ۔ آپ کو چاہیے کہ صحت مند اور تندرست رہنے کے لئے ایسی غذا کھائیں جو ذودہضم، سادہ اور متوازن ہو۔ حیرت مرقع مصالحے دار، نمک، بادی قلی ہوئی غذا سے اجتناب کریں۔ گوشت کم کھائیں۔ پانی زیادہ پئیں۔ سبزیاں اور پھل زیادہ کھائیں۔ ہمیشہ تھوڑی بھوک چھوڑ کر کھانا کھائیں یہ زندگی کا ایک سنہری اصول ہے۔ یعنی پچاس فیصد کھانا کھائیں اور پندرہ فیصد اگر بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں۔ کھانے کے دوران

پانی نہ پئیں تو بہتر ہے۔ اس سے غذا کے ہضم ہونے کے طبی عمل میں پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں اور پیٹ باہر نکلتا ہے جب کھانا کھا چکیں تو اس کے آدھ یا پانچ گھنٹے کے بعد پانی پیا سکتے ہیں۔ چائے ایک یا دو گھنٹے سے زیادہ نہ پئیں۔

جسمانی حرکات بند کریں

مراقبہ کے دوران جسم کے کسی حصہ یا عضو کو کسی قسم کی حرکت نہیں دینی چاہیے۔ کیونکہ ذرا سی حرکت آپ کی توجہ کو منتشر کر سکتی ہے۔ جب ایک دفعہ آپ نے توجہ کو مرکوز کر لیا ہے پھر یہ جان لیں کہ میں پتھر کا بنا ہوا مجسمہ ہوں کہ مجھے کوئی چیز حرکت نہیں دے سکتی۔ اگر آپ محسوس کریں کہ جسم کا کوئی حصہ مل گیا ہے تو مشق ختم کر دیں دوبارہ شروع کریں یا پھر کسی اور وقت کر لیں۔ مراقبہ میں زیادہ تر نازک حرائج، مومنے یا سہل پسند لوگ مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ میرا تجربہ ہے کہ محنت کش اور فٹ فلاٹ افراد یا وہ لوگ جو بہت سی مشکلات سے گزر کر مضبوط بن جاتے ہیں وہ مراقبہ بہت اچھے طریقے سے کرتے ہیں۔ ان کے لئے خود کو مجسمہ کی طرح بنا کر رکھنا اتنا مشکل نہیں ہوتا لیکن جن لوگوں کا اوپر ذکر کیا گیا ہے ان کو یہ نہیں سمجھ لیتا جانتے کہ وہ مراقبہ نہیں کر سکتے۔ بلکہ مراقبہ خود انسان کے اندر برداشت حوصلہ اور سکون پیدا کرتا ہے۔ ان ناہمواریوں کے لئے درج ذیل مشق کریں۔

جسم کی حرکات پر کنٹرول کرنے کی مشق

آپنی بائیں یا دائیں ہاتھ جائیں کر مار گردن بائیں سپیدی رکھیں دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں کے اوپر رکھیں آنکھیں بند کر لیں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں جسم میں اکڑاو کو ختم کریں۔ اب اپنی توجہ کو جسم پر مرکوز رکھیں۔ مراقبہ ہوں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ ہلے۔ حتیٰ کہ چہرے کے خدو خال، پلکیں اور ہونٹ بھی نہ ہلانیں یہ مشق پہلے دن پانچ منٹ سے آدھ منٹ تک کریں۔ چند مشقیں کرنے کے بعد آپ میں یہ حوصلہ پیدا ہو جائے گا کہ آپ کئی گھنٹوں تک مراقبہ کی حالت میں بیٹھ سکتے ہیں۔ دراصل جسمانی حرکات بند کرنا

بھی ایک طرح کا مراقبہ ہی ہے اس مشق کی کامیابی کے بعد مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کریں۔ یاد رکھیں جب آپ نے اپنی جسمانی حرکات پر خوب کنٹرول حاصل کر لیا اور مراقبہ کی درج ذیل مشقیں شروع کیں تو اس کے بعد جسمانی حرکات کنٹرول کی مشق کرنے کی ضرورت نہیں ہے پھر جب بھی آپ مراقبہ میں بیٹھتے ہیں تو اپنے جسم کو بھول جائیں آپ کے جسم میں کوئی حرکت پیدا نہیں ہوگی۔



مدرسہ مسافر ذیل قوتوں کو حاصل کرنے کی ایک مشق کر رہا ہے

مراقبہ کی مشقیں

یاد رکھیں کہ مراقبہ کی سو مشقیں ہیں لیکن میں نے یہاں چند بہترین اور ہر شخص کے لئے موزوں اور آسان مشقوں کو کرنے کا طریقہ بیان کیا ہے۔ ان مشقوں کی کامیابی کے بعد یا ان کے ساتھ یوگ راج سمجھی مراقبہ اور مراقبہ کے بعد ریٹیکس آسنز بھی کر سکتے ہیں جس کی طرز یوگ آسنز میں بتائی گئی ہے۔

پہلی مشق

فرض پروری بچا کر اس پر ایک تصوراتی ذیل (شلت) بٹائیں یا دوری کو ذیل

کی شکل میں بچھا دیں۔ زمین پر تصورانی یا دوری والے ڈویل کے سیدھے کونے میں کھڑا ہو کر دونوں پاؤں ایک دوسرے کے نزدیک لائیں (بہتر ہے دونوں پاؤں ایک دوسرے کی سیدھ میں آپس میں ملے ہوئے ہوں) چار یا پانچ گھبرے گھبرے سانس لیں۔ پھر ڈویل کے درمیانی حصے میں کھڑے ہو کر ایک گھبرے سانس لیں پھر پورے ہوا سے بھر لیں اور جتنا ہو سکے سانس روک رکھیں۔ دونوں ہاتھوں سے کان بند رکھیں جب سانس روکنا برداشت سے باہر ہو تو بہت آہستہ آہستہ سانس چھوڑ دیں یہ عمل دو یا تین بار دہرائیں۔

اس عمل کے بعد ڈویل کے درمیانی حصے میں لیٹ جائیں یا درمیان ڈویل سے آپ کے جسم کا کوئی حصہ باہر نہ ہو یعنی آپ کا جسم مکمل ڈویل کے اندر ہو۔ جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں سانس نارمل ہو سکون اختیار کریں اب غلاؤں میں ایک ایسی دنیا کا تصور کریں جہاں خوشیاں ہی خوشیاں ہیں۔ سکون ہی سکون ہے۔ آپ اس دنیا کا کوئی بھی نام رکھ سکتے ہیں۔ مثلاً ڈویل دنیا، جنت یا غلائی دنیا۔ اس لئے بھی ضروری ہے کہ یہ ہر مشق میں تصور کرنا پڑتا ہے۔ اس خوبصورت دنیا میں جہاں آپ کھڑے ہیں تھوڑے فاصلے پر خوبصورت گھاس ہے۔ آپ وہاں جا کر اس گھاس پر چٹ لیٹ جائیں جیسے ہی آپ لیٹ گئے تو آہستہ آہستہ سانس لیں گھاس کے سامنے ایک خوبصورت پرندہ (فضا آسمان) میں گردش پرواز ہے۔ اس تصور کو پانچ سے آٹھ منٹ تک قائم رکھیں اپنی توجہ کو پرندے کی پرواز پر مرکوز رکھیں یہ مشق دو دن کریں دن میں دو مرتبہ بھی کر سکتے ہیں۔

دوسری مشق

پہلی مشق کے عمل کو دہرائیں لیکن اب ڈویل کے درمیانی حصہ میں یوگ راج سہجی کی حالت میں بیٹھ جائیں یعنی آلتی بائتی مار کر گردن سیدھی رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر ڈھیلی حالت میں رکھیں گھٹیلوں کا رخ آسمان کی طرف ہو۔ پھر وہی پہلی

مشق کا تصور کریں لیکن اب پرندہ ہوا میں نہیں اس مرتبہ پرندہ گھاس میں آپ کے سامنے ایک پتھر پر بیٹھا ہوا ہے اب آپ اپنی توجہ کو پرندہ پر مرکوز رکھیں ہلکی سی ہوا چل رہی ہے گھاس پر خوبصورت پرندے کے پر ہوا سے مل رہے ہیں۔ یہ مشق 6 سے 10 منٹ تک کریں یہ مشق بھی دو دن کے لئے دن میں دو بار بھی کر سکتے ہیں۔

تیسری مشق

درج بالا دوسری مشق پر عمل کرتے ہوئے اس مرتبہ پرندہ پتھر کے اوپر اپنا آشیانہ بنا رہا ہے۔ اس مرتبہ پرندے کے حرکات پر 7 سے 12 منٹ تک توجہ قائم رکھیں یہ مشق بھی دو دن کریں۔

چوتھی مشق

گھاس کے ایک طرف خوبصورت درختوں کا جنگل ہے اب آپ جنگل کے اندر جائیں جنگل کے اندر 20 مربع فٹ کا انرجی سے بنا ہوا ایک ڈویل (اہرام) ہے یہ ڈویل شیشہ کی طرح شفاف نظر آ رہا ہے اس کا رنگ آسمانی ہے تصور کریں کہ یہ ڈویل بھی کئی غلائی مخلوق کے بنایا ہے اور اسے یہاں چھوڑ کر غلائی مخلوق جا چکی ہے۔ اب آپ اس انرجی والے ڈویل کے اندر داخل ہو جائیں اور ڈویل کے درمیانی حصے میں بیٹھ جائیں پھر یہ تصور کریں کہ آپ کے اندر بھی ڈویل تو تین متحرک ہو رہی ہیں۔ باہر سے بھی روحانی (ڈویل) تو تین جسم کے اندر داخل ہو رہی ہیں اور جسم میں سنور ہو رہی ہیں۔ اگر آپ کا مقصد بیماری کو دور کرنا ہے تو یہ تصور کریں کہ بیماری ختم ہو چکی ہے۔ ہر مشق دو تا چار منٹ یا دو تا 30 تا 40 منٹ تک لیا سکتے ہیں اور چوتھی مشق سے ہی اپنی منزل ملے کریں چوتھی مشق بہتر ہے لیکن اس کے ساتھ یوگ راج سہجی کی مشقیں بھی کریں۔ (دیکھیں یوگ آسنز) جب آپ چوتھی مشق پر پہنچ جائیں تو باقی مشقوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔

یوگا (یوگ)

آج کل ہر میڈیکل ڈاکٹر، ماہرین نفسیات اور ہر وہ شخص جس کا تعلق علاج معالجہ ہے ہے بیماریوں بالخصوص ڈپریشن کے لئے یوگ جیسی ورزشیں تجویز کرتے ہیں۔ یوگ ذہن کی مثبت صلاحیتوں کو متحرک کرنے کا ذریعہ ہے اور ڈپریشن کے خاتمے کا ضامن ہے۔

یوگ کیا ہے؟

یوگ ایک علم ہے یہ نہ کوئی مذہب ہے نہ ہی فلسفہ بلکہ ایک مخصوص سائنسی حقیقت ہے۔ یوگ عصر حاضر کے مذاہب اور سائنس سے بھی بڑی سائنس ہے۔ یہ طرز زندگی کا راستہ ہے صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔ زندگی کے بے شمار مسائل کا حل ہے۔ یہ انسان کی غیر مرئی (ذلیل) قوتوں اور مادی جسم کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ جسم کو تمام غلامتوں سے پاک صاف کرتا ہے۔ جسم کے ہر نظام کو قدرت (Nature) کی قانون سے ملاتا ہے۔ جس میں نہ تو بیماری رہ جاتی ہے نہ ہی بڑھاپا اور نہ ہی تناؤ (Tension) یوگ کے ذریعے ہی ہم اپنی ذہنی صلاحیتوں کو جہاں تک چاہے بڑھا سکتے ہیں۔ یہ تمام خوبیاں صرف یوگ میں کیوں ہیں؟ اس سوال کا جواب قدرت کے قانون میں پڑھ لیں۔

باب ہشتم

یوگا (یوگ)

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم

قدرت کا قانون (The Law Of Nature)

ژیل اور مادی سائنس کی رو سے کائنات میں ہر شے حرکت میں ہے۔ قدرت نے ہر شے کے درمیان غلام چھوڑی ہے سخت سے سخت مواد (لوہا، قیمتی وحیات، پتھر وغیرہ) کے درمیان بھی غلام موجود ہے۔ ایسے ذرات کی لہریں کائنات میں موجود ہیں جو کہ ایک سیکنڈ میں کئی ہزار کرب ذرات ہمارے جسم سے گزرتے ہیں۔ اس رو سے یہ سمجھیں کہ انسان بھی ایک غلام ہی ہے۔ اور یہ بھی قدرت کے قانون میں شامل ہے۔ اگر کائنات میں ہر چیز قدرت کے قانون کے مطابق چل رہی ہے۔ تو انسان کو بھی وہی کرنا ہوگا جو قدرت کی قدرت میں شامل ہے۔ وہ ہے قدرت کے قانون کے مطابق مخصوص یوگ کی حرکات۔ یوگ کی تقریباً تمام مشقیں یہ کوشش کرتی ہیں کہ انسان اور قدرت کے درمیان ہم آہنگی پیدا کریں لیکن یوگ نے بہت دیر کی کیوں کہ اب انسان قدرت سے بہت دور چلا گیا۔ اس نے ایک دوسرا مصنوعی قانون بنایا جس میں غم، بیماری، بے سکونی اور کوری جانی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے۔ اس مصنوعی قانون میں انسان حرکت نہیں چھوڑ کی طرف جا رہا ہے۔ اب ہر ڈاکٹر لوگوں کو ورزش کی ہدایت تو کرتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر خود مصنوعی قانون میں اتنا مصروف ہے کہ ورزش کے لئے ناخن ہی نہیں ملتا۔ یہ خیال ذہن میں آتا ہے کہ ڈاکٹر کیوں ورزش تجویز کرتا ہے کیوں کہ ورزش میں تو توانائی استعمال ہوتی ہے۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ ورزش کرنے والے کے اعضاء دور سے موزوں اور صحت مند نظر آتے ہیں۔ دراصل بات یہ ہے کہ ورزش کرنے والا قدرت کے قانون کے المقدور نزدیک ہونے کی کوشش کرتا ہے۔ یہی بات ہے کہ حرکت سے توانائی ختم نہیں ہوتی بلکہ توانائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر عام ورزش میں جسم کے اندر توانائی سُور ہو جاتی ہے جو کہ عام ورزش تقریباً زیادہ تر لوگ اپنے اعضاء کی ظاہری نمائش کے لئے کرتے ہیں تو ایسی ورزش جس کی ہر ایک حرکت قدرت کے قانون کے مطابق ہو

(جس کو یوگ کہا جاتا ہے۔) تو یہ کتنی انرجی سُور کرتی ہوگی۔ عام ورزش اور یوگ کی ورزشوں میں بہت فرق ہے۔ یوگ نہ تھا ہمارے اعضاء کو خوب صورت بناتا ہے اور بیماریوں سے نجات دلاتا ہے بلکہ اس کا اصل مقصد غیر مرئی قوتوں کو سُور کرنا اور جسم کے اندر ژیل انرجی سُور کرنا ہے۔

یوگ کی تاریخ

زمین پر یوگ (یوگا) کی تاریخ تقریباً 13000 سال پرانی ہے۔ لیکن اس کا ہم خوش نصیبوں تک پہنچنے کا ذریعہ ژیزا کی یا مو تہذیب بنی جو کہ 6000 سال پہلے ژیزا (فعلی صوبہ غزنی) میں رہتے تھے۔ ان لوگوں نے ژیزا علاقہ چھوڑ کر ہندوستان، تبت، چین اور دنیا کے دیگر ممالک گئے۔

درج ذیل ژیزا کی تاریخ ملاحظہ فرمائیں۔

ژیزا (مو) "Mu" تہذیب

3700 سال قبل مسیح ژیزا علاقہ کے مرکز میں آتش فشاں پھٹنے والا تھا ژیزا اہل کوغیب سے غزنی کی تمام لوگ ژیزا علاقہ کا چھوڑ کر دور دراز علاقہ میں چلے جائیں۔ یاد رہے ژیزا علاقہ سے مراد وہ علاقہ ہے جس میں دور اندیش سما (D.A.S) کی پیدائش، پرورش اور تعلیم ہوئی ہے۔ یہ علاقہ دنیا کی ایک مقدس جگہ تھا اس میں نہ صرف دور اندیش سما۔ بلکہ میری اور ڈیلیا کی پیدائش بھی ہوئی اور اس علاقہ سے پوری دنیا کو علم کی روشنی بھی ملی۔ ژیزا علاقہ افغانستان کے صوبہ بامیان سے لیکر صوبہ غزنی گبرو علاقہ سے سکر، لوگر اور میدان وردگ کا درمیانی علاقہ ہے اب تو یہ علاقہ ٹوٹ پھوٹ کر کئی ناموں سے یاد کیا جاتا ہے لیکن 3700 سال قبل مسیح یہ ایک ایسا علاقہ تھا جس کو جنت کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ اس علاقہ کا مرکز واغز، رخشا شیل، شاکا، ہشیت، اور گل کوہ تھا۔ مختلف ادوار اور مختلف اقوام میں اس کے نام بھی مختلف تھے۔ اس کے مشہور نام (مو) (موڈوک) کا سوترو، ایندرا، دارا، دارا نامدی، کوژین (کو عدنان) اور دیل حون

تھے۔ ان الفاظ کے معانی جنت، مقدس پہاڑ یا مقدس سر زمین ہے۔

مواکعتی طبع ہے۔ موڑک کا معنی زمین دور ہے کا سوترہ کا معنی جنت ہے۔
ایندرا کا معنی مقدس ہے دارا کا معنی بے نیاز داراندی کا معنی بے نیاز قوموں کا اتحاد ہے۔ اور کوڑین یا کوعدن کے معنی مقدس باغات یا جنت کا باغ اور چراگاہ ہے۔ ہند کا زمانہ ایسے کوئی اور ناموں سے اسے یاد کرتا رہا۔ سومیری، اٹلی، عرب اور عرب کی ہمسایہ اقوام اس علاقہ کو عدن کہا کرتی تھیں۔

جب دور اندیش سماجیوں سے چلا گیا تو انہوں نے اس علاقہ کا نام ڈیرا رکھا۔ یہ ڈیلی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی زمین کی جنت ہے۔ آخر میں ڈیرا لفظ تھوڑی تبدیلی کے بعد رانا بن گیا اور اب اس علاقہ کے مرکز کو رتنا خیل کہا جاتا ہے۔ اب ڈیرا کا اصل مرکز رتنا خیل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ نام ایرانیوں نے رکھا رتنا کا مطلب پھول اور خیل کا معنی والا یا والی ہے۔ رتنا خیل کا مطلب پھول والی۔ قبل از تاریخ بعض درمی (فارسی) زبان اور پشتون (پکھت) قومیں اپنے نام کے ساتھ یا قومی نام کے ساتھ ”خیل“ لفظ رکھتی تھیں۔ ”خیل“ ڈیلی زبان کا لفظ ہے جس کا معنی ہے قومیں۔ یہ لفظ تھوڑا سا تبدیل ہو کر خیل کے ساتھ ”خ“ مل کر خیل بن گیا جو کہ پشتو اور فارسی زبانوں سے ملتا ہے اور اب بھی اپنی قوموں کے ساتھ بھی ”خیل“ نام رکھتا ہے۔ مثلاً رتنا خیل، سلیمان خیل، موسیٰ خیل، نور بیگ خیل وغیرہ ڈیرا کے علاقہ میں باختر سے آئی ہوئی اقوام کی مشہور شخصیات ڈیل سائسر کے ماہرین اور ڈیلی تہذیب کے رابطہ کار ارازمیل، واروٹیل، ایندرا میل، نازو میل اور سو میل نے بھی اس علاقہ میں اپنی منزل تک پہنچ گئے ہیں۔

یہ علاقہ چند سو سال پہلے تک حسن فطرت کے تمام مناظر سے لبریز تھا کہیں گرم و خشک پانی کے چشمے تھے تو کہیں لہلہا تا خوبصورت سبزہ، کہیں خوشبودار پھول تو کہیں شفا بخش جڑی بوٹیاں تھیں۔ زمانہ حال میں اگرچہ ان چیزوں میں کمی تو ہوئی ہے

لیکن بالکل معدوم نہیں ہوئیں۔ آج بھی قدرتی پھل پھول سبزہ اور چشمے اس علاقہ میں موجود ہیں آج سے 40 سال پہلے یہاں قدرتی پھولوں کی 290 اقسام پائی جاتی تھیں۔ دور اندیش اور اس کے بعد کے زمانہ میں یہاں ڈیلی مخلوق بھی آتی تھی۔ زمین مخلوق کا ایک گروپ جس کو سمی گروپ کہتے تھے اور ڈیل سائینس کے ذریعہ اپنی صلاحیتوں کو بیدار کرتے تھے۔ یہاں رہتے تھے۔

ڈیرا کے تین مقدس پہاڑوں کی نقل مصر کے تین ذیل (اہرام) ہیں

یہاں مصر کی تین عظیم ڈیلوں (اہراموں) کی طرح تین پہاڑ ہیں ان پہاڑوں کی نقل مصر کی عظیم تین ذیل (اہرام) ہیں۔ ان پہاڑوں کا درمیانی فاصلہ، زاویے اور اونچے کچ کچا کی تین عظیم ڈیلوں سے تقریباً ملنے جلتے ہیں۔ ایک پہاڑ جو کہ مصر کے عظیم ڈیل سے مشابہ ہے دور اندیش سما کے زمانہ میں اس پہاڑ کو سما کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ لیکن اب اس پہاڑ کو باوآسیا کہا جاتا ہے۔ اس لفظ باوآسیا کے معنی ہیں ہوا سے چلنے والی ٹہلی۔ کہا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم میں اس پہاڑ میں ہوا سے چلنے والی ٹہلی موجود تھی۔ یہ حقیقت ہے کہ قدیم زمانہ میں اس پہاڑ میں کوئی ایسی توانائی تھی کہ جس کے ذریعہ ہماری بھرم چرووں والی مشین آلات چلا سکتے تھے اور اس پہاڑ کی چوٹی اور درمیانی حصوں میں پرانے زمانہ کے کھنڈرات بھی ہیں۔ لوگوں کے لیے یہ بہت حیران کن بات ہے کہ اسے اونچے پہاڑوں پر لوگ کیسے زندگی بسر کرتے تھے اور قیاب سے پانی وہاں کیسے لے جاتے تھے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس پہاڑ کی چوٹی سے ایک سرنگ پہاڑ کے درمیانی حصہ سے نچے جاتی تھی اور اس سرنگ کا چال ڈیرا کے پورے علاقہ میں بچھا ہوا تھا۔ ڈیرا کی تمام سرنگوں کا آغاز اسی پہاڑ کی چوٹی ہے۔ کچھ لوگوں نے اس پہاڑ میں ایسے عجیب و غریب حیوانات دیکھے ہیں کہ انسان کی عقل حیران ہو کر رہ جاتی ہے۔ اس میں ایک بے بات بھی لوگوں کے درمیان پائی جاتی ہے کہ دنیا کا سب سے بڑا حیوان اس پہاڑ میں ہے جو کہ سال میں صرف ایک مرتبہ باہر آتا ہے اور

ہر سال لوگوں کی فصلوں میں سے گزر کر ترکان کے پہاڑ میں جاتا ہے۔ یہ حیوان سانپ کی طرح ہے۔ اس علاقہ کے باشندے اسے شاہ مار کہتے ہیں۔ لوگوں نے اس کی تمھیت سے اعزاز دے لگایا ہے کہ اس کی چوڑائی ساڑھے تین میٹر سے چار میٹر تک ہے اور لمبائی میں تاجیکس میٹر تک ہے۔ اس سے تاحال کسی کو جانی نقصان نہیں پہنچا۔ اس کے منہ میں ایسا مواد پلایا جاتا ہے جس سے یہ مادہ کو توانائی میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس پہاڑ پر موجود پھلدار درخت اب لوگوں کے ہاتھوں محفوظ نہیں ہیں۔ لوگ انہیں کاٹ کر آگ جلانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ پہاڑ کے چاروں رخ صلیب کی شکل میں نظر آتے ہیں۔ اور ایک طرح کی چاروں طرف سے تین ٹیل کی طرح ہے۔ اور ایک طرف سے ایسا لگتا ہے جیسے کوئی شخص مراقب کی حالت میں بیٹھا ہو۔ ڈیزائن جس طرح درویش خانے موجود ہیں۔ اس پہاڑ پر چڑھنے یا اترنے وقت کوئی تمکان محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس کا ہر چہرہ اور ہونا حیران کن ہے اور ایسی خوشبوئیں یہاں سے آتی ہیں جن کی مثال جنتی عطریات میں بھی نہیں ہے۔

کودھد (سمجھی) پہاڑ

دوسرا چڑھا جس کو کودھد (کودھد کرنے والا پہاڑ یا مقدس) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ دور اندیش سہرا کے زمانہ میں اسے سمجھی پہاڑ کہا جاتا تھا۔ یہ پہاڑ گیزا کی دوسری ٹیل کی طرح ہے اس کا سلسلہ دارا کوڑا پہاڑ سے جاملتا ہے۔ کودھد اور دارا کوڑا پہاڑ کے درمیان ایک پہاڑی کراس ہے جو کہ قدیم مصر کے شاہی نشان یا صلیب کے نشان کی طرح ہے۔ اس کراس کے ایک طرف کو "تین بند" کہا جاتا ہے جس کی مٹی چھنے بھی سفید ہے۔ دوسرا کٹی کے نام سے موسوم ہے لگی کے اوپر اونچے کے حصوں میں بھی زندگی کے آثار ملتے ہیں۔ کودھد (سمجھی) شہنشاہ کو توانائی کا حامل تھا۔ جب لوگ اس کے نزدیک آتے تو ان کی ہر مشکل، بیماری سے لے کر دوسرے تمام مسائل تک خود بخود حل ہو جاتے تھے۔ ابھی تک اس پہاڑ میں تھوڑی بہت توانائی محسوس ہوتی

ہے۔ سمجھا پہاڑ کی طرح سمجھی پہاڑ میں بھی وہی قدرتی درخت اور سبزہ پائے جاتے ہیں اور یہ بھی اسی طرح خوبصورت چھروں سے سجا ہوا ہے۔ سمجھی پہاڑ کے اوپر اور نیچے ڈیزائن کے درویش خانے اب تک موجود ہیں۔

اگر ڈیزائن کے علاقہ کو ہم چند سو سال پہلے تصور میں لائیں تو حقیقت میں یہ زمین کی جنت ہی دکھائی دیتا ہے۔ ابھی جب اس علاقہ کو اگر اپنے طور پر چھوڑ دیا جائے اس کے درختوں، بولوں، پھلوں، پھولوں اور سبزیوں کو نہ کاٹا جائے تو یہ علاقہ پھر سے وہی جنت بن جاتا ہے۔

تیسرا پہاڑ جس کو خند فر کہا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے دور میں اس کو دارا کوڑا دارا کوڑا کہا جاتا تھا۔ یہ بھی خوبصورت پہاڑ ہے جس کو گیزا کے تیسرے نمبر پر نمونہ کاری ٹیل سے مشابہ کرتا ہے۔ اس پہاڑ میں بھی اتنی ہی خوبیاں ہیں جتنی سمجھا اور سمجھی میں ہیں۔ بلندی کے لحاظ سے سمجھی پہاڑ اس سے اونچا ہے لیکن اس کی بنیاد اونچی زمین پر ہے۔

ان تینوں پہاڑوں کی بلندی پہلے نمبر پر سمجھا پھر سمجھی اور پھر دارا کوڑا ہے۔ ان پہاڑوں کے تھوڑے فاصلے پر پھولی چھوٹی خوبصورت پہاڑیاں ہیں جن میں ایک پہاڑی ڈیزائن ہے۔ ڈیزائن کے زمانہ میں اس کو ڈیزائن کہا جاتا تھا۔ اس پہاڑی میں ڈیزائن کے دور کے بعد عطریات بنتے تھے

ڈیزائن کے مرکز میں چند اور خوبصورت پہاڑ بھی ہیں۔ ایک پہاڑ کو لاڈو کہا جاتا ہے۔ لاڈو پہاڑ کے شروع میں ایک ٹیل ہے جسکی ایک اینٹ تقریباً آدھا مربع میٹر ہے اور موٹائی پانچ انچ ہے اس ٹیل کی بہت پر اسرار کہانیاں ہیں۔ اس کے گرد رہنے والوں کا یہ چند تعین ہے کہ اس ٹیل میں ایک بہت بڑا خزانہ ہے لیکن اس کی کھدائی کوئی نہیں کر سکتا اور جس نے بھی اس کی کھدائی شروع کی اس کو کوئی نہ کوئی مصیبت ضرور آتی ہے۔

کچھ لوگوں نے یہاں روشنیاں دیکھی ہیں اور شفاف روشن اجسام دیکھے ہیں۔ اس سے تھوڑے فاصلے پر چارودہ کا پہاڑ ہے اس پہاڑ کے بارے میں بھی بہت کہانیاں ہیں۔ اسکی چوٹی پر ڈیناؤں کا درویش خانہ ہے۔ یہاں بھی ٹیل ہندیب کا توانائی کا مرکز تھا۔ سمجھی گروپ کبھی کبھی یہاں اکٹھے ہوتے تھے اور ایک روحانی محفل بناتے تھے۔ اس محفل کا نام سے آن تھا۔ یوٹی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی استغراق کے ہیں۔ ڈیناؤں کے مرکز میں سمجھا سمجھی اور دارا کوڑا کی مغربی سمت بہت اونچے پہاڑوں کا سلسلہ ہے۔ اس میں ایک پہاڑ بھی ہے یعنی چھلوں کا پہاڑ ہے۔ یہ پہاڑ دارا کوڑا سے تقریباً چار کلومیٹر دور ہے۔ افغانستان کے تمام لوگ اس پہاڑ کو جانتے ہیں اور اسکو گل کوہ غزنی کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ یہ پہاڑ بھی خوبصورتی اور پراسراریت میں بہت مشہور ہے۔

اس کا ذکر افغانستان میں پڑھائی جانے والی ”کیما“ کی کتاب میں بھی ہے۔ کیسٹری کی اس کتاب میں لکھا ہے کہ لوگ کہتے ہیں کہ گل کوہ غزنی میں ایک ایسی کیمائی ہوئی ہے جس کو دودھ مل ڈال جائے تو دودھ سونا بن جاتا ہے۔ اگر یہ حقیقت ہے تو اس کے تجربے کے لیے گل کوہ میں جانا اور اس کی حقیقت کو جاننا ضروری ہے۔ کیونکہ کیما کا علم تجربات کا متقاضی ہے۔ اور اسی پر مشتمل ہے۔ قدیم زمانہ اور جدید زمانہ کے لوگوں کو جھوٹ بولنے کی کیا ضرورت تھی۔ ہو سکتا ہے یہاں اس سے مٹا جلا کچھ دیکھا گیا ہو۔ اور یہاں ابھی بھی ایسی کبھی جڑی بوٹیاں موجود ہیں جو تمام بیماریوں کا علاج ہیں۔

میں ہر رات یا ہفتہ میں چار رات گھر سے مراجعہ کے لیے سمجھی یا زبیل پہاڑ میں جاتا ہوں۔ زیادہ تر دن کے وقت سمجھی پہاڑ میں اور رات کو زبیل پہاڑ میں مراجعہ یوگ اور ذیل مشقیں کرتا ہوں۔ میری ماں ہمیشہ بچپن رات ہی تھی کہ میرے بیٹے کو کچھ ہونے چاہئے اور سختی سے مجھ کو منع کرتی تھی کہ پاگل پن سے باہر آ لجاؤ۔ پہاڑوں اور

میدانوں میں تم کو کیا ملے گا۔ آخر میں کئی کئی روز گھر پر نہیں آتا تھا۔ ماں اور بھائیوں سے میں نزدیکی دوستوں اور رشتہ داروں سے ملنے کا بھاند کر کے گھر کے نزدیک پہاڑوں میں چلا جاتا تھا۔

کبھی کبھی میں خود بھی سوچ میں پڑ جاتا تھا کہ کیا واقعی میں پاگل تو نہیں ہو گیا۔ جب میں اپنی فرشتہ جیسی ماں کو دیکھتا تو یہ خیال کرتا کہ میری ماں بھی تو دوسروں سے الگ ہے۔ میری ماں بھی ڈیلی مخلوق کی طرح ایک بے ازرا عورت ہے۔ ہو سکتا ہے میری ماں کا رابطہ ڈیلی مخلوق سے ہو۔ اسی طرح بعض اوقات اپنے بارے میں بھی سوچتا کہ صرف میں سمجھوں جو سب سے الگ ہوں۔ کیا میں نارمل انسان ہوں یا ابھار۔ کبھی میری پیدائش کسی اور دنیا میں تو نہیں ہوئی۔ اس پر درج ذیل مضمون پڑھیں۔

ڈیلی مخلوق سے رابطہ

ایک رات جب سب گھر والے سو گئے تو میں چپ چاپ زبیل پہاڑ جانے کی تیاری کر رہا تھا۔ تاکہ میں آج ڈیلی مخلوق سے رابطہ کروں اور ڈیناؤں کے بارے میں تفصیل سے جان لوں۔ میں کمرے سے باہر دلیٹر میں آیا تو دیکھا کہ بند دروازہ کھل گیا تھا۔ رات کے دس بجے تھے۔ ایک خوبصورت اور جوان عورت دلیٹر میں داخل ہوئی اور کمرے میں چلی گئی میں اس کے پیچھے بھاگا۔ اندھیرا تھا۔ یہ عورت اندر جا کر میری ماں کے بستر پر لیٹ گئی۔ میں نے ڈارچ جلا کر دیکھا تو بستر پر ماں کو سویا ہوا پایا۔ میں حیران ہوا کہ وہ دوسری عورت کہاں گئی یہ تو میری ماں ہے۔ اور وہ عورت تو کوئی لگ بھگ اٹھارہ سال کی لڑکی تھی قد بھی میری ماں کے قد سے بڑا تھا کپڑے بھی کوئی دوسری قسم کے تھے۔ ہو سکتا ہے یہ میرے ذہن کی فطری ہو یا پھر واقعی میری ماں کا بھی میری طرح کسی دوسری مخلوق سے رابطہ ہو۔ میں گھر سے باہر آیا باہر بہت اندھیرا تھا۔ سردی بھی بہت تھی۔ تھوڑی سی برف پاری بھی تھی۔ ڈیناؤں کے قدیم درویش خانہ میں چھروں کے نیچے رات 10-30 سے لیکر صبح 5 بجے تک مراجعہ میں رہا۔ یہ ساڑھے چھ

کھینچنے کا وقت میں نے ٹیلی مخلوق کے ساتھ گزارا امراتہ کے دوران ٹیلی مخلوق نے مجھے ڈیزا کے علاقہ میں گل کوہ، ہما، سمی، دارا کوڑا اور سے آن میں ایسے خود کار Automatic ٹیل دکھائے کہ میں حیران رہ گیا۔ ان ٹیلوں میں جب ٹیلی مخلوق آتی تھی تو یہ ٹیل زمین سے اوپر آ جاتے تھے۔ ٹیل میں آ کر ٹیلی مخلوق اپنے جسم کو مادہ میں بدل لیتی ایڈ ٹیل واپس زمین میں دب جاتی تھی اور جب ٹیل سے باہر آنے کا ارادہ ہوتا تو اپنے جسم کو توانائی میں بدل لیتی تھی۔

لوگوں کا یہ کہنا کہ کیمیا کی بوٹی دودھ میں ڈالنے سے سونا بن جاتا ہے۔ یہ شاید ٹیل کے مقام پر کوئی ایسا موادہ جانے کی وجہ سے ہو جو ٹیلی مخلوق کسی دوسری دنیا سے لائی ہو یا یہاں بنایا ہو۔ جس نے دودھ کو سونے میں بدل ڈالا ہو۔

ڈیزا میں ایک عجیب مخلوق کی دریافت

ایک اور حیران کن بات یہ ہے کہ ڈیزا کے مرکز میں ایک مخلوق جیسے موز کسے کہا جاتا ہے موجود ہے یہ مخلوق بالکل انسان کی طرح ہے بلکہ انسان کی شکل و صورت سے مشابہت رکھتی ہے یہ مخلوق چاروں لوگوں میں سے دو لوگوں نے ضرور دیکھا ہے یہ کبھی کبھی اپنا حلیہ بدل بھی سکتا ہے اور اپنا چمک ناعیب بھی ہوتا ہے یہ خوں خواہ مخلوق نہیں ہے اور نہ ہی نقصان دہ بلکہ انسان دوست کہا جا سکتا ہے یہ زیادہ تر ایسی جگہوں میں محسوس پھرتا ہے جہاں انسانوں کی آمدورفت کم ہو اور زیادہ تر سردیوں کے موسم میں نظر آتا ہے۔

ڈیزا میں کھنڈرات کی دریافت

خان محمود گاؤں اور اس کے جنوبی فصل میں پرانے زمانے کے ایسے کھنڈرات موجود ہیں جس میں زبردست پختہ اینٹیں استعمال ہوئی تھیں۔ اس ترقی یافتہ تہذیب کے لوگ بڑے بڑے چٹروں کو کالنے کی صلاحیت بھی رکھتے تھے اور یہ بھی دریافت ہوا ہے کہ یہاں لوہا اور سونا بھی بنتا تھا اور ایک زبردست تقریباً نہ ٹوٹنے والا شیشہ بھی بنتا

قہار اس طرح کے کھنڈرات ڈیزا کے پورے علاقہ میں موجود ہیں۔ ڈیزاؤں کے بعد بھی یہاں انتہائی ترقی یافتہ تہذیب گزر چکی ہے جس کے آثار پورے علاقے میں ملتے ہیں۔ ایسا لگتا ہے کہ جیسے اس علاقہ کے اوپر کوئی غیر مرئی ٹیل بنا ہو گا یا یہاں دوسری دنیا سے کوئی توانائی آئی ہوگی۔

ڈیزا میں زیر زمین دنیا کی دریافت

ڈیزا کے علاقہ میں ایک اور حیران کن زیر زمین دنیا موجود ہے۔ اس علاقہ کی سطح زمین کے نیچے ہر جگہ سرنگوں کا ایک جال بچھا ہوا ہے۔ ان سرنگوں کے اندر کمرے بنے ہوئے ہیں۔ جس میں پرانے زمانہ کی زندگی بسر ہوتی تھی۔ اس زیر زمین دنیا میں کسی کی جرات نہیں کہ اندر جائے۔ کیونکہ لوگوں نے اس زیر زمین دنیا میں ایسی خوف ناک چیزیں دیکھی ہیں جن کے خیال سے ہی انسان کا چپٹے لگ جاتا ہے اور یہ حقیقت ہے کہ میں کچھ ایسے لوگ جانتا ہوں کہ وہ روحانی قوتوں کے بھی دعویٰ گیر ہیں لیکن اس زیر زمین دنیا میں جا کر کج سلامت واپس نہیں آئے۔ لیکن جنت خیر اندیش نہ صرف تھا خود اندر جاتا ہے بلکہ کبھی کبھی دوسروں کو بھی اپنے ساتھ زیر زمین سرنگوں میں لے جاتا ہے۔ اور انکو ڈیزا کے علاقہ کی زیر زمین دنیا کی سیر کراتا ہے۔

میں اور خیر اندیش زیر زمین دنیا میں

ایک رات جنت خیر اندیش اور میں زیر زمین دنیا میں گئے۔ ہم نے ایک سرنگ میں دو کھوپڑیاں سڑکیا۔ یہ نہ ختم ہونے والی سرنگ تھی۔ اس سرنگ کی کمرہائی سطح زمین سے تقریباً دس میٹر تھی۔ اس سرنگ کا ایک ہی سوراخ (دروازہ) تھا جس سے ہم داخل ہوئے اس کے علاوہ اور کوئی سوراخ نہیں تھا۔ جب سرنگ میں ہم تقریباً ایک سو میٹر آگے گئے تو جنت خیر اندیش نے مجھے کہا کہ ڈاکٹر صاحب رک جاؤ راستے میں کانٹے والے حشرات ہیں وہ کبھی ہمارے پاؤں کے نیچے آ کر نہر نہ جائیں۔ جنت خیر اندیش نے اپنے ہاتھوں سے حشرات کو اٹھا کر سرنگ میں ایک طرف رکھا اور پیچھے مڑ کر

مجھے کہا کہ یہ تو آپ کا کہنا ہے کہ اگر ہم کسی چیز کو تکلیف نہ پہنچائیں تو وہ جتنی بھی طاقتور قوت ہو ہمیں تکلیف نہیں پہنچاتی۔ جس پر میں نے ہنسنے ہوئے کہا کہ جنت اب تم واقعی میرے بھائی بن گئے ہو تم میں وہی دوسوی، مہربانی اور دلیری ہے جو کہ ایک قدرتی انسان میں ہونی چاہیے۔ زعمہ چیزوں کے مارنے سے قدرت کو نقصان پہنچتا ہے۔ سرگ میں ایک کمرہ تھا جس میں ہم بیٹھ گئے۔ اس پر جنت خیر اندیش بلا کہ اگر اس سرگ میں دو بجلا سائے آئی جس نے کئی انسانوں کی جان لی ہے تو کیا اس کو بھی نہیں مارنا چاہیے۔ میں نے کہا ہمیں کوئی نکلا نقصان نہیں پہنچا سکتی۔ اگر وہ آئی تو اس کو قہا بویا جاسکتا ہے۔

ہم کمرہ سے نکل گئے باتوں باتوں میں سرگ کے اندر کافی آگے گئے تو سرگ دھوڑوں میں تقسیم ہو گئی ایک سرگ سیدھی تھی اور دوسری ہمارے بائیں ہاتھ کی طرف۔ اب ہم یہاں کمرے ہو کر سوچنے لگے کہ کون سی سرگ میں جانا چاہیے۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ پہلے نکلا کو دھوڑتا ہے کہ وہ کون سی سرگ میں ہوگی۔ میں نے کہا چلو بائیں ہاتھ والی سرگ میں چلتے ہیں۔ اس سرگ میں چلتے چلتے ہم ایک ایسی جگہ جگہ پر پا پہنچے جہاں سے لیٹ کر گذرنا بھی مشکل سے تھا کیونکہ زمانہ گذرانے کیساتھ ساتھ سرگ کی جگہ جگہوں میں مٹی اور چتر بچے کر گئے تھے اور راستہ تنگ ہو گیا تھا۔ جب ہم ٹھوڑے آگے گئے تو ایک دم چراغ (لائٹیں) بجھ گئیں میں نے جنت کو کہا کہ نکالنے تو ہمارا چراغ بجھا دیا ہے۔ ہم نے نارنج جلائی اور سرگ میں آگے چلنا شروع کر دیا۔ ہم فسی مزاح کرتے بہت حیرت سے سڑ کر رہے تھے۔ راستے میں کئی بار نارنج کا بلب بھی جل گیا۔ ہمارے پاس نارنج کے پانچ بلب موجود تھے۔ ان پانچ بلبوں میں سے چار جل گئے صرف ایک رہ گیا تھا۔ ہم نے سرگ میں تقریباً دو گلو میٹر سفر کر چکے تھے تو ہم نے نارنج کو بند کیا اور اندھیرے میں آگے جا رہے تھے تاکہ ضرورت کے مطابق نارنج سے کام لیں کوئی ایک سو گلو میٹر اندھیرے میں ہم آگے گئے تو ایسے لگا کہ

جیسے کوئی چیچے سے آواز دے رہا ہے کہ واپس آ جاؤ۔ آگے جانے کا کوئی فائدہ نہیں واپس مڑیں۔ جنت خیر اندیش نے کہا کہ یہ کون ہو گا جس نے کہا کوئی بھی ہو واقعی ہمارے آگے جانے کا کیا فائدہ۔ جنت خیر اندیش نے تاکید کی۔ اور نارنج جلائی تاکہ دیکھیں کہ سرگ آگے مزید کتنی لمبی ہے۔ تو نارنج کا آخری والا بلب بھی ختم ہو گیا۔ اب ہم ایک خوفناک اندھیرے میں وہاں بیٹھ گئے۔ میں نے پوچھا کہ تمہیں پتہ ہے کہ یہاں روشنی کام کیوں نہیں کر رہی ہے تو اس نے کہا کہ ضرور کوئی قوت ہے جو کہ مصنوعی روشنی پسند نہیں کرتی ہے اور ہمیں نارنج کی ضرورت بھی نہیں ہے کیونکہ انسان کی جب تیسری آنکھ کام کر رہی ہو تو ان چیزوں کی ضرورت نہیں رہ جاتی۔ انسان کے اندر جو روشنی ہے اس روشنی کی طاقت کا مقابلہ مصنوعی روشنی سے نہیں کیا جاسکتا۔

میں نے پاؤں لیے کیے اور لیٹ گیا۔ میں نے جنت خیر اندیش کو کہا مجھے تو نیند آ رہی ہے کیونکہ یہاں بہت سکون ہے کوئی شور شراب نہیں ہے۔ جنت نے کہا چلو چلتے ہیں کیونکہ ہم نے واپسی میں بھی دو گلو میٹر سفر کرنا ہے اور وہ بھی ایسی دیران اور ڈبیلی ڈھالی سرگ میں جس کا ایک لنگہ بھی اعتبار نہیں کر سکی بعض جگہیں نیچے بیٹھ جائیں اور راستہ بند ہو جائے یا ہم زیر خاک ہو جائیں۔

ٹریڈ اوڈن کی مہاجرت کے بعد کیا ہوا

ٹریڈ اوڈن میں سے کچھ لوگ ٹریڈا چھوڑ کر ایران اور عراق کی طرف اور کچھ ہندوستان کی طرف چلے گئے۔ سدیان قبیلے کے لوگ یہاں رہ گئے جس کو ٹریڈ اوڈن کی پیش گوئی پر یقین نہیں تھا۔ سدیان قبیلے کے لوگ گیدو کے ارد گرد آباد تھے۔ ان لوگوں کی سرکشی کی وجہ سے ٹریڈ اوڈن کے چند آدمی ٹریڈا میں ہی رہ گئے۔ ان لوگوں کے رہنے کی وجہ یہ تھی کہ یہ لوگ یہاں عبادت شروع کریں تاکہ ان کی نفساں چھٹکار رک جائے اور سدیان خود کشی سے بچ جائیں۔ ان لوگوں نے عبادات (مراجم) شروع کیا جس کے چلہ خانے ابھی بھی موجود ہیں۔ ان میں جان لیل نے گیدو کے اونچے پہاڑوں میں

پچھلے کئی سال عبادت کی۔ اس شخص کو اب بھی خوب لال بابا کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ خاکوسرا۔ فنگلیں اور سولہ سے نوڑا کے مرکز میں عبادت کا آغاز کیا۔ ان کی وجہ سے خدا نے آتش فشاں کا پھٹنا بند کر دیا اور آتش فشاں نوڑا کے مرکز سے کئی سو کلو میٹر دور باسماں میں ایک ایسے علاقہ میں پھٹ گیا جہاں لوگوں کا نقصان نہیں ہوا۔ عبادت کرنے والی شخصیات سدا، فنگلیں اور جان لیل نوڑا کو چھوڑ کر مہاجر نوڑاؤں کی طرف ہجرت گئے۔ صرف سولہ سہاں ریا گیا جس نے ایک ہزار سال عمر سے زیادہ عرصہ نوڑا میں گزارا اب سولہ سہاں کو زرنکے بابا کہا جاتا ہے اس کا مطلب ہے ہزار سالہ بابا۔ سہاں تو آتش فشاں سے بچ گئے لیکن پھر سیلاب کی وجہ سے یہ لوگ تباہ ہو گئے جس کے تباہ ہونے کے نشانات اب بھی موجود ہیں۔ نوڑا کے مہاجروں نے دنیا کے مختلف علاقوں میں مکانات بنانا شروع کیے جو کہری ڈیل سائنسز کا ماہر ہوتا ہے وہ مکانات نہیں بناتا ہے کیونکہ وہ کھلے آسمان کے نیچے رہنا پسند کرتا ہے اور اسی کو اپنا مکان سمجھتا ہے۔ لیکن نوڑاؤں کو مہاجروں نے مجبور کیا کہ وہ مکانات بنائیں۔ کیونکہ ہر جگہ تو نوڑا کے علاقے جھیلی تھیں جس کی وہ ڈھلوانی پہلے قدرتی سبزیاں گرم اور سرد پانی کے چشمے اور قدرتی غار چلہ خانے) موجود ہوں۔

موشیر کے مہاجر

عراق میں مقیم نوڑاؤں کے سربراہ خپ دی اور حور نار مرتے جنہوں نے عراق میں دنیا کا بہترین شہر بنایا جو کہ میو کے نام سے یاد کیا جاتا تھا۔ بعد میں اس کا نام میو پونیمیا مشہور ہو گیا۔ خپ دی اور حور نار نے زمین کی فنگ مرکزی حصہ کا پتہ لگایا جو کہ فنگلی کا مرکز مصر بنا اور مصر میں سب سے زیادہ لوگ بھی رہتے تھے۔ نیل کے ارد گرد مختلف قوموں کے لوگ آباد تھے اور نیل ایک تجارتی مرکز بھی تھا۔ خپ دی اور حور نار نے ارادہ کیا کہ ہم مصر کا مرکز لوگوں کی زیادہ سے زیادہ خدمت کریں اور اس مرکز میں وہی مخلوق بھی آتی ہے۔ میو شہر خپ دی اور حور نار مصر گئے اور نیل کے

ارد گرد لوگوں کو جدید علوم سکھائے اس طرح مصر میں جدید زندگی اور جدید علوم کا آغاز ہوا۔ ان لوگوں کی عمریں ایک ہزار سال سے بھی زیادہ تھیں۔ ایک دن یہ دونوں غائب ہو گئے اور کسی کو معلوم نہ ہوا کہ یہ لوگ کہاں گئے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کا خیال تھا کہ یہ لوگ ابد (ویل) کی دنیا میں چلے گئے اور کسی وقت یہ لوگ واپس آ جائیں گے۔ ان کے نواسے ان کے پیچھے نوڑا کے علاقہ میں بھی گئے لیکن وہ وہاں نہیں ملے۔

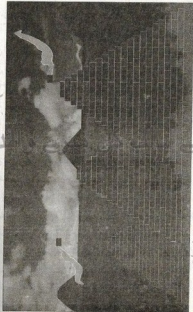
مصر کی ویل (اہرام) کیسے بنایا؟

کھوفو (خوفو) حور نار کا نواسا تھا۔ میونکلاری (مقنورہ) اور کھو پرنیل خپ دی کے نواسے تھے۔ یہ تینوں کھوفو سے بہت ویل قوتوں کے حامل تھے۔ ان لوگوں نے نوڑا کے مرکز میں تین پہاڑ سدا، سہی اور دارا کوڑا کی نقل کرتے ہوئے تین ویل مصر میں بنائیں جو کہ اب بھی دریائے نیل کے کنارے موجود ہیں۔ جن کو کیزا کے عظیم ویل کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

ان لوگوں نے اپنی ویل قوتوں کے ذریعے تین ٹن سے لیکر ایک ہزار ٹن تک وزنی پتھر کو جوا میں آوا کر مطلب مقام تک پہنچایا اور سولہ ویل بناتے تھے۔ کچھ پتھر نوڑا کے مرکز سے بھی لے گئے جس پر 72 ہزار سال پرانی ویلی مخلوق کی تحریریں بھی کندہ تھیں۔ انہوں نے دنیا کو حور ان کے رکھ دیا۔

یہ لوگ مصر کو بھی نوڑا کی طرح خوبصورت بنانا چاہتے تھے اور کسی حد تک بنایا بھی تھا۔ ان لوگوں نے اپنی صلاحیتوں کو مادہ کی بنیاد میں مصروف رکھا اس لیے یہ لوگ مافوق الفطرت قوتوں سے محروم رہے۔ انہوں نے زیادہ زور مجسمہ سازی اور تعمیرات پر دیا۔ اس قوت کو حاصل نہیں کیا جس کو حاصل کرنا چاہیے تھا اور سب سے بڑی غلطی یہ کہ یہ سولہ ویل بنائے مگر قائم نہ اٹھایا۔ سولہ ویل کو استعمال میں نہیں لائے۔ اور آخر میں ان ویل کو اپنے دفن کے لیے استعمال کیا تاکہ ان کی لاشیں ویلی مخلوق لے جائے۔ مصری تہذیب میں ویلی تہذیب کی ایک خوبی شروع سے پائی جاتی

ہے کہ ان لوگوں نے دوسری اقوام پر اس وقت تک تعرض نہیں کیا جب تک دوسرے لوگ تعرض نہیں کرتے۔ دوسری خوبی ان لوگوں کا اخلاق تھا جو اس دور کی دوسری اقوام سے بہتر تھا۔ تیسری خوبی یہ کہ ان لوگوں میں ٹیلی تھذیب کی نشانیوں نظر آتی تھی یعنی وہ بے حد غلامی و ستم تھے۔



انسانی فکر کے جوئے میں اس کی پیدائش و ترقی کے لیے پچھلے دور کے لوگوں کی مثالیں دینا ضروری ہے۔

دنیا میں یوگا ہندوستان کے مہاجروں نے مشہور کرایا

ہندوستان (ہجرت) کی طرف جو لوگ گئے ہوئے تھے ان میں سے کچھ تو انہی دنوں سندھ کو پار کر کے دوسرے ملک میں بھی گئے لیکن کچھ یہاں مقیم ہو گئے اور مجبور ہو کر اپنے لیے مکانات بنانا شروع کیے۔ ان لوگوں نے سب سے پہلے بڑے میں شہر بنایا جو کہ دنیا کے بہترین شہروں میں سے تھا۔ پھر سندھ میں موئنہ دڑو میں دنیا کا بہترین شہر بنایا لیکن پھر ان کو ایک بری خبر ملی کہ آریاؤں کا ایک قبیلہ ان پر حملہ کرنا چاہتا ہے جو حسین عورتوں کو اپنی بیویاں بناتا ہے اور مردوں اور بچوں کو قتل کر دیتا ہے۔ آریاؤں نے آریائی قبیلہ کو کہلا بھیجا کہ ہمارے پاس اتنی قوت ہے کہ تمہارے سب لوگوں کو ایک ٹانہ (سیکنڈ) کے اندر جا کر رکھ سکتے ہیں۔ لیکن ہمارے علم الاخلاق اور رسم و رواج میں دشمنی نہیں ہے اور نہ ہی ہمیں یہ اجازت ہے کہ ہم کسی بھی انسان کو زبردستی انسانیت کے راستے پر لائیں۔ یہ زمین (کرہ ارض) بہت وسیع ہے اور ہمارے لیے ہر جگہ گھر ہی گھر ہے۔ ہم جہاں بھی جائیں گے وہاں اس سے کبھی خوب صورت دنیا بنا سکتے ہیں۔ اس لیے ہمارا یہ علاقہ آپ کو مبارک ہو اور پھر آریا لوگ ایک دم سب کے سب غائب ہو گئے۔

آریاؤں کے جانے کے بعد جب حملہ کرنے والے لوگ یہاں پہنچے تو ان پر قدرتی آفات نازل ہوئیں۔ حملہ کرنے والے کچھ عرصہ بعد شہر کو چھوڑ کر چلے گئے۔ اگر یہ لوگ یہاں سے نہ جاتے تو یہ دونوں شہر صحیح سلامت نہیں رہتے۔ آریاؤں لوگوں کے یوں ایک دم غائب ہونے میں شاید دوسری مخلوق نے ان کی مدد کی ہو اور یہاں سے ان کو دنیا کے دوسرے خوب صورت علاقوں میں لے گئے ہوں۔ بعد میں یہ لوگ گنگا اور جتنا کے ارد گرد نظر آئے جہاں سے یوگا کے عمل کو اور شہرت ملی یوگا کا عمل نیپال سے شروع ہوا جس وقت آریاؤں سے کچھ لوگ سیدھا نیپال گئے اور وہاں ان ہی لوگوں نے شروع کیا۔ جزیرہ آسٹریلیہ، جزیرہ برمودا، انگلی، جاپان، چین، امریکہ، میکسیکو اور

جرو وغیرہ میں نظر آئے اور وہاں اپنی بہترین زندگی کا آغاز کیا۔ وہاں نے شہر بنائے اور صوبوں کی تعمیر کیا۔ ڈیزائن نے پوری دنیا پر حکومت کی ہے۔

یہ حکومت ایک متحدہ حکومت تھی۔ آپس میں ان کا گہرا رابطہ تھا۔ دنیا میں شروع سے اب تک ایسا متحد اور بڑھکھو نظام حکومت قائم نہیں ہوا جس طرح ڈیزائن کا نظام تھا۔ ڈیزائن یا موہن دھپ کی حیرت انگیز علمی ترقی آج کے جدید علوم اور سائنسز میں بھی نظر نہیں آتی ہے۔ ان کے یہ حیرت انگیز آثار دنیا کے مختلف خطوں میں نظر آتے ہیں۔

دنیا میں نظر آنے والی صوبوں (اہرام)

صوبوں کی زبانی کا لفظ ہے جس کا معنی مصنوعی اہرام ہے۔ 2500 قبل مسیح تک کرہ ارض صوبوں کی شکل میں تھا اور پوری دنیا میں 5408 صوبوں کی شکل میں موجود تھیں۔ اب صرف وہ ڈیزائن باقی ہیں جو بیماری بھرم جھروں سے بنی ہوئی ہیں۔ مراقبہ کی حالت میں مجھے کچھ صوبوں کی شکل میں نظام کے دوسرے سیاروں اور چاند پر بھی نظر آئے تھے۔ زمین پر کچھ اب بھی سمندر کے اندر صحیح سلامت کھڑی ہیں۔ وہ صوبوں کی شکل میں جو چکی اینٹوں اور کنڈر جھروں یا مٹی سے بنی ہوئی تھیں۔ ڈیزائن، سیلابی طوفانوں اور تیز بارشوں کی وجہ سے گر کر ختم ہو چکی ہیں۔ کچھ خود انشائوں کے تھکنے سے ختم ہو چکی ہیں۔ کئی ہزار سال سے صوبوں کی لوٹ مار جاری ہے۔ ڈیزائن میں موجود تحریری مواد، آثار قدیمہ، جیتی جڑ، ہوا ہرات اور جیتی مواد چوری ہو چکے ہیں۔ کچھ ڈیزائن میں ڈیزائن بھی کئی شکل میں موجود تھا جو کہ ڈیزائن سائنسز کے ماہرین کا کھسا ہوا تھا۔ وہ بھی نا سمجھ لوگوں نے تباہ کر دیا ہے۔

اگرچہ یہ صوبوں کی شکل میں ڈیزائن سائنسز پر موجود علم بہت محدود تھا لیکن کم از کم اتنا تھا کہ کرہ زمین کے لوگ چند ہزار سال پہلے کے اس علم سے آگاہ ہو سکتے تھے۔ دنیا میں سب سے زیادہ صوبوں کی شکل میں مصر، سوڈان اور وسطی امریکہ میں ہیں۔ اب بھی 83 مصر میں 100 سوڈان میں اور 101 وسطی امریکہ میں ہیں۔ اور کم تعداد میں دنیا کے ہر گوشہ میں ڈیزائن موجود ہیں مثلاً افغانستان، چین، یونان، جاپان، چین، اٹلی، آسٹریلیا

اور بھارت اور سمندروں کے اندر بھی حویلی ڈیزائن موجود ہیں جو کہ اٹلانٹس، انڈین اور جاپان کے سمندر میں ہیں۔

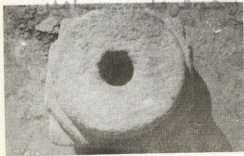


صوبوں کی شکل میں ایرین کا جدید طریقہ علاج

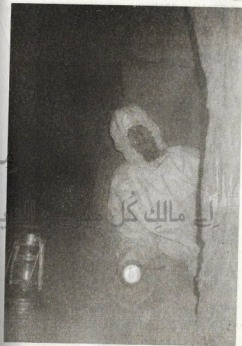


مدرسہ فروغ میں لڑکیوں کی کلاس دیتے ہوئے

مرچو



ڈیڑا اٹس جڑا دس سال پرانی کھیتی کی طرح بنائی گئی چتر



جنت خیر اندیش ڈیزا کے مرکز میں زیر زمین ایک سرنگ میں
ایک کمرہ سے باہر دیکھ رہا ہے

باب نہم

یوگ کی اقسام

مرچو
 اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



وہ اس کے مرکز میں پڑے ہوئے ہونگے کہ اس سے مل ہوئی تھی ان تمام باتوں میں

(مکان) ہے اس لئے اس کو صاف رکھنا چاہئے۔

یوگ کے فوائد

یوگ سے علاج پر تھوڑا نام گنتا ہے۔ لیکن ٹیل یوگ میں کچھ ایسے آسن بھی ہیں جو کہ دوائی کی طرح فوراً اثر دکھاتے ہیں۔ لیکن ٹیل یوگ کرنے میں ٹیل یوگ کے ماہر کا ہونا ضروری ہے۔ یوگ نہ صرف جسمانی بلکہ ہر طرح کے ذہنی امراض میں فائدہ مند ہے۔ میڈیکل سائنس اور یوگ ماہرین کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ یوگ تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا علاج ہے، شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول جیسی بیماریاں کنٹرول کر سکتا ہے۔ جلدی امراض جسمانی اور اعصابی ٹینشن کو بالکل ختم کر دیتا ہے۔ حوصلہ برداشت اور قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ فرد کبھی بھی تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا ہے۔ اگر کبھی تھکاوٹ ہو بھی جائے تو یوگ میں ایسی مشقیں ہیں جو چند سیکنڈ میں تھکاوٹ، ٹینشن، تھکاؤ، بے حوصلگی اور بے چینی ختم کر دیتی ہیں۔ اس کے ذریعے قد بھی بڑھا یا جا سکتا ہے۔ نظام انہضام کی نگاہ بیماریاں جیسے صوفیہ، ذیابیطیس، بھیمپروں کی ناقص کارکردگی اور کھانسی، ٹیبلٹ کر دیتا ہے۔ دل اور غصے کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دل کی تیزی، بے نظمی، سست، پوری نری سسٹم بحال کر دیتا ہے جسی امراض میں یوگ کا کردار ہر طریقہ علاج سے بہتر ہے۔ موٹاپے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ماحولیاتی آلودگی کے اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی، بے سکونی، ڈپریشن، قوت ارادی کی کمی، خود اعتمادی کی کمی اور کھلتے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ لیکن یوگ کی سب سے بڑی خوبی ٹیل صلاحیتوں کو جگانا ہے۔ اور جسم سے باہر ٹیل توانائیوں کو جذب کرنا ہے۔ یوگ ہمیں قدرتی (Natural) زندگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ (گردہ، مثانہ کی بیماریاں) جیسی سسٹم کو درست کر دیتا ہے۔ (نامردی، احتکام، کمزوری، سرعہ، انزال) غویا تین کو مخصوص امراض سے نجات دلاتا ہے۔ (لیکچر، ورم رحم، ماہواری کے مسائل) ہر قسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے (جوڑوں، پٹھوں، کمر کا درد، سر

یوگ کی اقسام

- یوگ میں تقریباً ایک لاکھ سے زیادہ انکس سائز ہیں اور یوگ کی بہت سی اقسام ہیں جن میں سے درج ذیل اقسام یہ ہیں۔
- 1۔ ٹیل یوگ: اس میں مندرجہ ذیل تمام یوگ کی اقسام آتی ہیں۔
 - 2۔ راجا یوگ: یہ ٹیل انری مشنرز کو بیدار کرتا ہے۔
 - 3۔ ہاتھا یوگ: جو جسم کی حرکات سے ٹھیک ہے جسم کو مختلف بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور جسم کو مراقبہ کرنے کے لئے تیار کرتا ہے۔
 - 4۔ سوارا یوگ: جو سانس کی مشقوں پر مشتمل ہے زیادہ تر سانس کو کنٹرول کرنے اور پرانا یام کو جذب کرنے کی مشقیں ہیں۔
 - 5۔ کنڈالنی یوگ: دماغ اور پردہ کی ہڈی میں موجود ویلیوں کو بیدار کرتا ہے۔
 - 6۔ مانترا یوگ: منتر یا عبادت کے ذریعے اپنی روحانی قوتوں کو بیدار کرتا ہے۔ یا مذہب کے مقدس الفاظ کے ذریعہ روحانی قوتوں کو حاصل کرتا۔
 - 7۔ تانترا یوگ: جو جیسی قوتوں کو روحانی قوت میں بدل دیتا ہے یا اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتا ہے۔ اور جیسی عمل کے ذریعے اندرونی قوتوں کو بیدار کر کے کائناتی قوتوں سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
 - 8۔ کارما یوگ: جسم کی اندرونی اور بیرونی صفائی کرتا ہے جس کے بعد انسان کے جسم سے خوشبو آئے گی۔ کارما یوگ کے لحاظ سے مادی جسم روح کا قالب

درد، آدھے سر کا درد) جگر کی بیماریوں کو ٹھیک کر دیتا ہے اور اس میں تازگی لاتا ہے اور جگر صاف خون بناتا ہے۔

یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں

- 1- یوگ کی مشقوں کے لئے صبح کا وقت آئیڈیل ہوتا ہے اگرچہ پاکستان میں یوگ کے لئے بہترین وقت رات 2 سے 3 بجے تک کا ہے۔ مگر آج کل کے مشقین اور بادی دور کی وجہ سے انسان بہت مصروف ہو گیا ہے۔ اس لئے رات کو اطمینان مشکل ہے کیونکہ صبح دفتر یا کسی کام سے جانا ہوتا ہے اور نیند پوری نہیں ہوتی ہے۔
- 2- یوگ کے آغاز سے پہلے حوائج ضرور سے فارغ ہو لینا چاہیے اور ورزش سے پہلے نہ لینا بہتر ہے صبح جب نیند سے بیدار ہوں تو نہانے سے پہلے یا بعد یوگ کریں۔
- 3- یوگ کے لئے منتخب جگہ، صاف ستھری اور شور و غل سے پاک ہونی چاہیے۔
- 4- لباس، ڈھیلی ڈھالا اور آرام دہ ہونا چاہیے۔
- 5- یوگ کے دوران خاموشی اختیار کرنی چاہیے اور ساری توجہ یوگ کی خوبیوں اور حرکات پر مرکوز ہونی چاہیے۔ کیوں کہ یوگ کے لئے اور کثرت توجہ بہت ضروری ہے۔
- 6- یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے اور آخر میں ریٹیکس آسن ضرور کر لینا چاہیے۔ یوگ مشقوں سے پہلے ریٹیکس آسن کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جسم کے تمام عضلات اور پٹھوں کو ریٹیکس آسن دے کر ورزش کے لئے تیار کر دیتا ہے اور آخر میں ریٹیکس آسن کرنے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر جسم میں تازہ کھچاؤ ہوگا نکل جائے گا۔ اگر آپ کو یوگ آسن کرنے کے دوران صحت مند محسوس ہوا تو

ریٹیکس آسن کر سکتے ہیں۔ لیکن یوگ کے فاسٹ آسنوں میں ریٹیکس آسن کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ آسن مخصوص موٹاپے کو ختم کرنے کے لئے ہیں فاسٹ آسنوں کے بعد اگر آپ یوگ راج سمی کریں تو بہتر ہے۔ کھانا کھانے کے کم از کم چار گھنٹے بعد یوگ کریں۔ بجلی نفاذ کے ڈھائی یا تین گھنٹے کے بعد یوگ کریں پانی پائے یا جوس پینے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد یوگ کر سکتے ہیں۔ یوگ کرنے کے 15 منٹ بعد نہا اور کھانا کھا سکتے ہیں۔

7-

8-

10-

یوگ کی مشقوں میں کسی قسم کے جھکوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے (اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں) سوائے فاسٹ آسنوں کے فاسٹ آسنوں میں بھی شروع شروع میں احتیاط کریں تاکہ بعد میں جسم میں درد محسوس نہ ہو۔ ان مشقوں کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں جب جسم میں پلنگ پیدا ہو جائے تو پھر زیادہ دیر تک بھی یوگ آسن لگائے جاسکتے ہیں۔ چونکہ آپ یوگ کی حرکات کے عادی نہیں ہو سکتے اس لئے اگر شروع شروع کے دنوں میں آپ کو جسم میں درد محسوس ہو تو آپ اپنے فیزیکل اور منٹل لیول کے مطابق ان آسنوں میں سے بعض نہ کریں یعنی وہ آسن کریں جو آپ خود ضروری سمجھتے ہوں۔ جب جسم عادی ہو جائے تو پھر تمام آسنوں کو اپناتے ہیں۔

ڈھیل یوگ ورزشیں (Zheel Yog Exercises)

یوگ کا یہ ورزشیں مختلف لوگوں پر میرا آزمودہ نسخہ ہے۔ یہ مشقیں میں نے یوگ کے بڑاوں آسنوں میں سے منتخب کی ہیں۔ اور کئی سال جی کورس لوگوں پر اپنے ادارے میں آزمایا ہے۔ جس سے بھرپور نتائج حاصل ہوئے ہیں لیکن یوگ کسی ڈھیل یوگ کے استاد سے سمجھنے اور کتاب سے سمجھنے کا بہت فرق ہے مگر میں نے اس کورس کو تھوڑا آسان کر دیا ہے انشاء اللہ اس پر عمل کر کے آپ خاطر خواہ نتائج حاصل کر سکتے

ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خطرناک بیماری لاحق ہے تو یوگ شروع کرنے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا ٹریل یوگ کے ماہر سے مشورہ کریں۔ یہ ورزشیں میں نے ایسے بنائی ہیں کہ ہر عمر کے افراد کے لئے موزوں ہیں۔

ٹریل یوگ کی ان ورزشوں کے ذریعے مجھے اُمید ہے کہ پہلے ہی دن میں آپ اپنے وجود میں ایک طاقتور انرجی محسوس کریں گے۔ مزید چند دنوں میں آپ اپنے وجود میں طاقتور صلاحیتوں کو بیدار و متحرک ہوتا محسوس کریں گے۔ جس سے آپ کا ہیلتھ انڈکس 70% تک پہنچ جائے گا۔ مزید چند دن بعد آپ کا ہیلتھ انڈکس 100% ہو جائے گا۔ چند دن کے بعد آپ کے اندر ایک مثبت اور خوشگوار تہذیبی آئے گی۔ جسمانی صلاحیتوں میں مثبت اور خوشگوار تہذیبی محسوس کریں گے۔ کیوں کہ یہ مشقیں میرا لوگوں پر آزمودہ نسخہ ہیں۔

ٹریل انرجی آسنز ZHEEL ENERGY ASANS

انسانی قوتوں کو پہلے دن متحرک کرنے والے چار ٹریل انرجی آسن ہیں۔ یہ آسن ہمارے جسم میں ایسی انرجی پیدا کرتے ہیں جس سے صرف سات دن کی قلیل مدت میں ہمارے دماغ اور ٹریل انرجی (انرجی کیلیاں) پکڑا، زور دینا کی ہڈی میں انرجی پراپٹس (سنٹر) متحرک کر دیتے ہیں۔ اور آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے جسم و جان میں خوشگوار تہذیبیاں آچکی ہیں۔

پہلا دن:

1 ٹریل انرجی آسن (Zheel Energy Asan - i)

- 1- آلتی پالتی مارکر بیٹھ جائیں کہ اور گردن سیدھا رکھیں جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔
- 2- ناک سے سانس زور سے اندر لیں جائیں۔ سانس جتنی دیر روک سکتے ہیں

روکے رکھیں۔

- 3- سانس منہ کے ذریعے تیزی سے باہر نکالیں سانس نکالنے کے دوران آگے کو جھکیں۔
 - 4- سانس پورا نکالتے ہوئے ماقابہ کی طرح زمین پر ٹیک دیں۔
 - 5- اسی حالت میں تھوڑی دیر رہیں۔ اب آہستہ سے اوپر اٹھتے ہی سانس اندر کھینچیں اور پہلی حالت پر آجائیں۔ یہ عمل کم سے کم تین دفعہ دہرائیں۔
- نوٹ: سیدھا لگنا مرنے اور بے لک لوگوں کے لئے تھوڑا سا مشکل ہوگا ایسے لوگ اپنے آپ پر بہت بوجھ نہ لائیں۔ جہاں تک ہو سکے آگے کی طرف جھکیں۔



2 ذیل انرژی آسن (Zheel Energy Asan - ii)

- 1- بیٹھ کر پاؤں آگے کی طرف دراڑ کریں۔ سر اور گردن سیدھی کریں۔ سانس آہستہ آہستہ اندر لے جائیں جب پیچھے اچھی طرح بھر جائیں پھر آہستہ آہستہ سانس نکالتے ہی ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیاں پکڑیں اور سر کو گھٹنوں سے لگانے کی کوشش کریں۔ اس حالت میں کم سے کم ایک منٹ تک رہیں یہ عمل دو یا تین دفعہ دہرائیں۔



دوسرا دن

پہلے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر درج ذیل آسن شروع کریں۔

4 ذیل انرژی آسن (Zheel Energy Asan - vi)

- 1- سیدھے کھڑے ہو کر دونوں پاؤں جوڑ لیں۔ گھرا سانس لیں۔ ہاتھوں کو

آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔

- 2- سانس روکے رکھیں اور دونوں بازو، سر، سینہ اور جسم آہستہ آہستہ پیچھے خم کریں۔
- 3- پھر آہستہ آہستہ آگے کی طرف خم ہو جائیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے زمین سے ہاتھ لگائیں۔ 30 سیکنڈ سے ایک منٹ تک آگے خم ہونے میں لگائیں یہ عمل صرف ایک بار کریں۔ یہ آسن دل کے مریض اور ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا لوگ ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔ سانس روکے پیچھے خم ہونے سے بھی بھی پکڑ آتے ہیں اس لئے اگر آپ پکڑ آئیں تو یہ آسن استادی گمرانی کے بغیر نہ کریں۔ اگر آپ دل اور بلڈ پریشر کے مریض نہیں ہیں تو بے خطر یہ آسن لگا سکتے ہیں۔



4۔ آنکھیں بند رکھیں اپنی توجہ سانس کی آمد و رفت پر مرکوز رکھیں۔ یہ آسن صرف ریٹیکسیشن کے لئے نہیں بلکہ ضروری یہ ہے کہ توجہ کو کنٹرول کریں توجہ مرکوز کرنے سے ریٹیکسیشن خود بہ خود آ جاتی ہے۔ بہتر ہے ریٹیکسیشن کی آسنز کو اس وقت کریں جب یوگ میں تھکاوٹ محسوس ہو جائے۔ تاہم یہ آسن کسی بھی وقت کر سکتے ہیں یعنی یوگ شروع کرنے سے پہلے درمیان اور آخر میں۔ یا مشقوں کے علاوہ کسی اور وقت بھی کر سکتے ہیں۔



تیسرا دن:

ایک ایک بار پہلے اور دوسرے دن کی آسنوں کو دہرائیں پھر مندرجہ ذیل آسنوں کو شروع کریں۔

ریٹیکسی آسنز RELAX ASANS

ریٹیکسی آسنز جسم کی تمام تارل قوتوں کو بیدار و متحرک کرتے ہیں اور متوازن بناتے ہیں۔

5. ریٹیکسی آسن (Relax Asan - i)

- 1۔ سیدھا لیٹ جائیں ہاتھ اور پاؤں جسم سے تھوڑے سے الگ کریں جسم کا ہر حصہ ڈھیلا چھوڑ دیں اور اپنے ذہن میں دہرائیں کہ آپ ریٹیکسی ہو رہے ہیں۔ جب خوب ریٹیکسی ہو جائیں پھر دوسرا ریٹیکسی آسن شروع کریں۔



6. ریٹیکسی آسن (Relax Asan - ii)

- 1۔ اٹلے لیٹ جائیں۔
- 2۔ پایاں ہاتھ سیدھا رکھیں۔
- 3۔ چہرہ دائیں طرف رکھیں۔ دایاں بازو اور ٹانگ باہر کی طرف نکالیں۔ جسم ڈھیلا اور پُر سکون چھوڑ دیں۔

انسانی جسم کے 640 مسلز کو ورزش دینے والے ٹیل آسنز۔

7. کوبرا آسن (Cobra Asan i)

- 1- اٹلے لیٹ کر دونوں ہاتھ سینے کے قریب لائیں پھر ایک گھبرا سانس لیں اور چھوڑ دیں۔
- 2- سانس نارمل ہو دونوں ہاتھوں پر وزن ڈالنے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں۔
- 3- سر اور سینہ اوپر کی طرف کریں۔ جتنا ہو سکے پیچھے کی طرف دیکھیں۔
- 4- 10 سیکنڈ کے بعد آہستہ آہستہ نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔



9. یوگ راج سمڈھی iii (Yog Raj Samdhee iii)

اس تکنیک کی مدد سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کو اپنی وقتی صلاحیتوں پر کامل کنٹرول چند لمحوں میں ہی حاصل ہو گیا ہے۔

1- آٹنی پانی مار کھینچ جائیں (سکر اور گردن سیدھی ہو۔ ہاتھوں کو وسطی حالت میں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی پھلیوں کا زرخ آسان کی طرف ہو) دو یا تین منٹ قہجہ جسمانی کنٹرول پر مرکوز رکھیں۔ یعنی ایک مجسمہ کی طرح بیٹھ کر جسم کے کوئی اعضاء کو نہ ہلائیں۔ چہرے کی خطوط پر بھی کنٹرول کریں۔ پھر دو یا تین منٹ خیالات کے کنٹرول کرنے پر قہجہ مرکوز رکھیں۔ یعنی ذہن میں کوئی خیال نہ لائیں یا اندھیرا کو تصور کریں یعنی ذہن کی سکریں بالکل صاف ہو۔ پھر دو یا تین منٹ کے لئے خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔ یاد رکھیں کہ یوگ راج سمڈھی کو آپ کسی وقت بھی کر سکتے ہیں۔ یوگ کی آسنوں کے درمیان آخر یا کسی اور وقت میں بھی کر سکتے ہیں۔

ٹی آسن (Zhee Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ کر ٹانگیں جتنا ہو سکے کھول لیں بازو کو سر کی طرف لے جائیں پھر دونوں بازو سامنے کی طرف سیدھے کر لیں پھر کندھے اور سر اوپر اٹھائیں۔ اسی حالت میں کچھ دیر (10 یا 15 سیکنڈ) ڈکے رہیں اور پھر آہستہ سے نیچے آئیں۔ یہ عمل دو دفعہ دہرائیں۔

پانچواں دن:

تمام آسنوں کو دہرائیں آخر میں یوگ راج سمجی کریں۔ یوگ راج سمجی کا نام تھوڑا (ایک ایک منٹ) بڑھا دیں۔

چھٹا دن:

آج بھی وہی پانچویں دن کی طرح عمل کریں لیکن یوگ راج سمجی پر ایک ایک منٹ اور بڑھا دیں۔

ساتواں دن:

13. ستواں پاور آسن (Satwan Power Asan i)

- 1- سیدھے کھڑے ہو کر ٹانگیں پوری بڑھتا ہو سکے کھول دیں۔
- 2- دونوں ہاتھ اوپر کی جانب لے جائیں جسم کو پیچھے کی طرف خم کریں اور پیچھے فرش دیکھنے کی کوشش کریں۔ پانچ سے دس سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔
- 3- آہستہ آہستہ جسم کو اوپر اٹھائیں آسنے کی طرف جھٹکے ہوئے ٹانگوں کے درمیان سے سر نیچے کر کے ہاتھ پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اس میں بھی پانچ سے دس سیکنڈ تک رہیں یہ عمل ایک بار کریں۔



12. گردن آسن (Girdan Asan iii)

- 1- آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں کمر اور گردن سیدھی ہو۔ پیچھے پھوڑے ہوا سے بھر لیں اور سانس روک رکے رکھیں گردن آہستہ سے گھماتے جائیں جب سانس سے جھک آئیں تو گردن سیدھی کریں پھر سانس باہر نکالیں یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں مخالف طرف بھی یہی عمل کریں۔
- نوٹ: یہ عمل سیدھا کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں۔



14. آدھا سرنگ آسن: (Adha Sarung Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ کر گہرا سانس لیں۔ دونوں پاؤں ایک دوسرے کے ساتھ جڑ لیں۔ سانس چھوڑتے ہوئے ٹانگیں چھت کی طرف اٹھائیں۔ سانس جاملے ہو ناگوں کے ساتھ کولہوں کو بھی آہستہ اوپر اٹھائیں اور ہاتھوں سے کولہوں کو سہارا دیں۔ کچھ دیر اس حالت میں رہیں اور پھر ٹانگوں کو دوڑانوں ہو کر آہستہ آہستہ نیچے لائیں۔ یہ عمل ایک بار کریں۔
نوٹ: دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق کریں۔



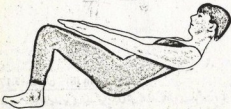
FAST ASANS آسنز

فاسٹ آسن مونے لوگ کریں جبکہ پتلے لوگوں کے لئے درج بالا آسن کافی ہیں۔ یہ آسن مونہ پے کو کھلی طور پر فٹم کر دیتے ہیں اور بالخصوص پیٹ کی قائلو جی بی غائب کر دیتا ہے اور یہ لٹس اور سائٹس کے لئے انتہائی موثر ہیں۔ نیند کی کمی میں نچھرا لوگوں

کے لئے بھی بہترین دوا ہے۔ یہ نیند میں بہت گہرائی پیدا کرتا ہے۔ کیوں کہ اس میں بہت ہی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔

15. فاسٹ آسن (Fast Asan i)

- 1- سیدھے لیٹ جائیں ٹانگیں موڑتے ہوئے پاؤں کی ہتھیلیوں کو زمین سے ٹیک دیں اور پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ رکھیں ہاتھ سر کی طرف رکھیں۔ سانس اندر لے جائیں سر کندھے اور گردن تیزی سے تھوڑا سا اوپر اٹھاتے ہوئے سانس بھی نکالیں اور پھر تیزی سے سانس اندر لیجاتے ہوئے سر کندھے نیچے لے جائیں اس دوران سر زمین کو نہ لگائیں۔ دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے یہ عمل دہرائیں۔ یاد رکھیں کہ اس آسن میں ہر عمل کے ساتھ سانس کی رفتار بھی اتنی ہی تیز ہونی چاہیے۔ اور ہاتھوں کو بھی اتنا ہی تیزی سے سر کے پیچھے اور گھٹنوں کی طرف لے جائیں۔ یہ سارے عمل ایک وقت میں ایک ہیے ہوں۔



- 2- دونوں ٹانگیں بائیں طرف لے جائیں۔ جب کہ چہرہ دائیں طرف رکھیں۔
لگا ہیں ہاتھوں کی انگلیوں پر رکھیں۔
- 3- پھر دونوں ٹانگیں دائیں طرف اور چہرہ بائیں طرف لے جائیں۔
- 4- یہ عمل تین سے پانچ دفعہ دہرائیں اور روز بہ روز اس میں اضافہ کریں



18. فاسٹ آسن (Fast Asan vi)

دو زانوں کو کرچٹہ جائیں دونوں پاؤں کی پتیلیاں آسمان کی طرف ہوں۔
دونوں ٹانگوں اور پاؤں کے درمیان آٹھ سے گیارہ انچ کا فاصلہ ہو۔ ایک گہرا سانس
لیں پھر چھوڑ دیں اب آگے ٹھکیں۔ ہاتھوں کو سامنے زمین پر رکھیں۔ سجدہ کی طرح ہاتھ
زمین پر رکھیں اب کوبرا آسن کی طرح جسم کو آگے لے جائیں سر اوپر لا کر چہرہ آسمان کی
طرف کریں۔ یہ عمل تیزی سے پانچ سے دس دفعہ دہرائیں۔

16. فاسٹ آسن (Fast Asan ii)

- 1- سیدھے لیٹ جائیں ہاتھ سر کی جانب لے جائیں۔
- 2- دونوں پاؤں جوڑ کر رکھیں اور گہرا سانس لیں۔ پھر چھوڑ دیں
- 3- سانس جاری ہو دونوں ٹانگیں تقریباً ایک فٹ اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے لے
آئیں۔ ٹانگوں کا اوپر نیچے کا عمل جاری رکھیں۔ اس دوران پاؤں زمین پر نہ
لگائیں۔
- یہ عمل دس سے پندرہ دفعہ تیزی سے دہرائیں۔



17. فاسٹ آسن (Fast Asan iii)

- 1- سیدھا لیٹ جائیں ایک گہرا سانس لیں پھر فوراً چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو T کی
شکل میں پھیلا دیں دونوں ٹانگیں جوڑتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ اگر ممکن ہو
تو ٹانگوں اور سر کے درمیان 120 ڈگری کا زاویہ بنائیں۔



صومسار یوگ کا ایک آسن کرتے ہوئے



صومسار یوگ کی ایک نمونہ ہے
جو کہ دل کی آگ بجھا دینا اور دل کو صحت مند بنانا ہے



صومسار یوگ کا ایک آسن کرتے ہوئے



اضافی یوگ تصاویر



صومسار یوگ کی ایک نمونہ ہے جو کہ دل کی آگ بجھا دینا اور دل کو صحت مند بنانا ہے



ہمسافر انٹیلیجنٹ آف ویل سائنس میں یوگ کی کلاس دہیتے ہوئے

میرے گل میرے والدین پر رحم فرما ----- امین



ہمسافر یوگ کی کونواہل کے چال سیکھتے ہوئے



ہمسافر ویل یوگ کے کلاس دہیتے ہوئے



ہمسافر ویل یوگ کی کلاس کے دوران شاگردوں کو ایجوکیشن کر رہا ہے

ژیل سائنسز

Zheel Sciences

ژیل کی تعریف کرنا سمجھنا اور اس کی حقیقت کو تسلیم کرنا سائنس دانوں کے درمیان حل چل چا رہی ہے لیکن کچھ کو یہ معلوم ہوا کہ وہ توانائی مثبت شکل میں سفر کرتی چاہئے جو کہ کائنات کے خوردترین ذرات میں سے ہوں۔ ژیل انرجی کو خوردبین سے دیکھنا بہت مشکل ہے کیونکہ موجودہ جینالوجی اس قابل نہیں ہوتی ہے کہ کوئی ایسی خوردبین بنا سکے جس میں وہ ذرات بھی دیکھے جائیں جو بیک کی رفتار سے کئی ہزار گھرب گنا تیز رفتار ہوں۔

کچھ سائنسدان اس کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں کہ انہی چیزوں کی توانائی موجود ہوگی لیکن کچھ اس پر متفق ہیں کہ روشنی کی رفتار سے گھرب گنا زیادہ رفتار رکھنے والی روشنی ہونی چاہیے کہ کوئی قبول کرے یا نہ کرے بات یہ ہے کہ ایک نامی توانائی اور دوسری الیکٹرونیک ایک اور روشنی کی توانائی تیز رفتار ترین توانائیوں میں سے ہیں جس کو ہر شخص جانتا ہے کہ ان توانائیوں کی رفتار ہماری زمین یا سورج سے نزدیک ترین ستارہ تک کئی ٹوڑی سال ہے۔ ست رفتار توانائی جب کئی سال چلتے چلتے کمزور ہو جاتی ہے اور آخر کار اس کی رفتار ختم ہو جاتی ہے تو کائنات میں کوئی ایسی توانائی ہوتی چاہئے جو کہ پوری کائنات کو ایک دوسری سے مربوط اور ہم آہنگ کرے جس کی رفتار روشنی کی رفتار

باب دوم

ژیل سائنسز

Zheel Sciences

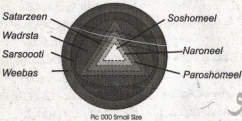
اے مالک کل میرے والدین پر

سے کئی کربب گنا زیادہ ہو جس کو ہم ٹویل سائنسز کے ذریعے ہی سمجھ سکتے ہیں اور ٹویل ان توانائیوں سے ہی بحث کرتی ہے۔ ٹویل جاتی ہوں یا غیر جاتی دونوں توانائیوں سے بحث کرتی ہے پھر ان توانائیوں میں روحانی توانائی بھی ہے اور روحانی توانائی کوئی مانے یا نہ مانے یہ ایک حقیقت ہے کہ زمین پر اسنے عطا کردہ مذاہب کیوں وجود میں آئے ہیں اس کی کوئی نہ کوئی وجہ تو ضرور ہوگی اور مذاہب والوں کی چھوٹی چھوٹی دعائیں بھی قبول ہوتی ہیں دعا قبول ہونے کی کیا وجہ ہے یہی وہ توانائی ہے جو غور و بین سے ابھی تک نہیں دیکھی گئی ہے اگر یہ غور و بین سے دیکھائی دے رہی ہوتی تو زمین پر صرف ایک ہی مذہب ہوتا اور تمام مذاہدات ختم ہو جاتے۔

ٹویل سائنسز کے لحاظ سے انسان اور کائنات میں سات توانائیاں کام کر رہی ہیں اور یہ سات توانائیاں ایک متحد گروپ ہیں۔ اس گروپ کا نام ٹویل ہے ٹویل بہت ہی قدیم زمانہ کی ٹویلی زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے توانائیوں کا مجموعہ۔ یہی توانائیوں کا مجموعہ ہر ذرہ میں پایا جاتا ہے اور انسان کے ہر خلیہ میں موجود ہے کئی ٹویلوں کے متحد گروپ کو ٹویل انرجی سٹرنگ کہا جاتا ہے یہ سٹرنگ انسان کے دماغ و پچھلے کی ہڈی اور باقی ہڈیوں میں ہوتے ہیں جو کہ پیدا نہیں ہوتے ٹویل سائنسز ان انرجی سٹرنگ کو بیدار کرنے کی کوشش کر رہی ہے لیکن یہاں ہم نے وہ طریقے نہیں بتائے ہیں جن سے آپ ٹویل انرجی سٹرنگ کو بیدار کریں ٹویل مشین کرنا اتنا آسان کام نہیں اس میں استاد کا ہونا ضروری ہے۔ یہاں صرف ٹویل اور سما کو پچھان لین پھر کسی ٹویل یا سما کے ماہر سے یہ علم سیکھ لیں جس کی ٹویل کی توانائیوں کے نام سوشومیل، نارونیل، پاروشومیل، سترزین، ودرستا، سروسٹی اور ویاس ہیں۔

سوشومیل توانائی ٹویل کے مرکز میں پائی جاتی ہے جس کی رفتار لامحدود ہے اور یہ توانائی شلٹ شکل کی ہوتی ہے۔ نارونیل مرکزی توانائی کے ارد گرد ہوتی ہے جس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی کربب گنا زیادہ ہے۔ پاروشومیل توانائی بھی شلٹ شکل

کی ہوتی ہے جس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی ارب گنا زیادہ ہوتی ہے یہ نارونیل کے ارد گرد ہوتی ہے۔ سترزین اور ودرستا توانائیوں کی تفصیل آپ کے لئے بہت ضروری ہے درج ذیل جدول کی تفصیل سے ملاحظہ فرمائیں۔



ٹویل کے شکل کی تصویر

سترزین انرجی Satarzeen

یہ مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔ یہ ٹویل کے اندر ہی رہتی ہے۔ ٹویل کی تخلیق کے آٹھ سے بائیس ارب سال بعد یہ خود بخود ٹویل سے خارج ہوتی ہے۔ اس توانائی کی اہمیت ایک اور انداز سے بھی ہے کہ ہم انسان اس توانائی سے استفادہ کرتے ہوئے اپنے جسم کو توانائی میں تبدیل کر سکتے ہیں اور پھر وہاں مادہ میں لا سکتے ہیں۔ ہر انسان بھی ایسا کر سکتا ہے۔ یوگا کی اور روحانی ریاضات اور مراقبہ کا مقصد بھی یہی ہے کہ ایسی اپنے جسم (مادہ) کو توانائی میں بدل کر سکون اور ابد کی زندگی کا آغاز کرے۔ یہ توانائی ٹھنڈی اور ٹکس دونوں ٹویلوں میں پائی جاتی ہے لیکن انسان اور حیوانات کی سترزین میں کچھ اور اضافی صلاحیتیں بھی ہیں جو درج ذیل ہیں۔

(1) ٹویل لارل: مادہ کو توانائی میں تبدیل کرتی ہے۔

(2) اسکیلین: تصورات پیدا کرتی ہے۔

(3) کنبلو: توانائی کی ایسی قسم ہے جو خیالات، خیالاتی صلاحیتوں کو دوسرے اجسام تک پہنچا کر اسی جسم کے قالب میں ڈھال دیتی ہے۔

(4) سیکوسا: جسم کے حواس، محسوسات، حرکات، جذبات وغیرہ بناتی ہے یہ توانائی ہر شے میں تفریق پیدا کرتی ہے۔

(5) نمبرو: یہ توانائی خیالات اور تصورات کے لمبے پرنٹ کی Mixing کر کے اسے ایک چھوٹے شور میں محفوظ کرتی ہے۔

(6) پروان: اسے چھوٹا گودام یا سٹور کہتے ہیں یہ نمبرو سے مواد حاصل کرنے کے کچھ عرصہ بعد اضافی مواد بڑے سٹور کے حوالہ کرتا ہے۔

(7) پملا: یہ کائنات کا سب سے بڑا سٹور ہے اس میں اتنی وسعت ہے کہ جتنا مواد اس میں ڈال دیا جائے یہ بھرتا نہیں اسے مکمل ہونے کے لیے 22 ارب سال درکار ہیں تاہم اسے دوبارہ بھرنے کیلئے خالی کیا جاسکتا ہے جس طرح کمپیوٹر

Recycle Bin میں

(8) سوشو: یہ معادن توانائی ہے جو مٹی کی ریتوں کے ذریعہ پتھارات ایک جگہ سے دوسری جگہ لائی جاتی ہے۔

دورستا انرجی Wadrsta

کائنات میں موجود مادہ اس توانائی کی وجہ سے ہے اس کی رفتار کم ہونے کے باعث مادہ بنتا ہے۔ یہ اپنے مدار میں ہی چکر کاٹتی رہتی ہے اور اس کی لہریں ٹولیں سے باہر نہیں آتی۔ ستر زمین توانائی بھی اپنے مدار میں رہتی ہے مگر اس کی رفتار بہت زیادہ ہے جبکہ دورستا توانائی کی رفتار میں اضافہ اس طرح ہوتا ہے جب یہ ستر زمین توانائی سے شگبک ہو جاتی ہے جو اتھار اور ہم آہنگی کی علامت ہے۔ یہ توانائی جھیل اور کنکس دونوں میں پائی جاتی ہے لیکن ان دونوں میں تھوڑا بہت فرق ہے۔ دورستا میں درج

ذیل صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔

(1) تپال: یہ ستر زمین توانائی کے اس حصہ کے ساتھ جو مادہ کوتوانائی میں تبدیل کرتی ہے اور دورستا کی اس توانائی کی ساتھ جو مادہ بناتی ہے ایک کنٹرولر کی حیثیت سے کام کرتی ہے۔ اسے قوت یقین یا قوت غیر یقین بھی کہا جاتا ہے۔ انسان کی کامیابی اور ناکامی کا باعث بھی توانائی ہے۔ بڑا پادہ واضح الفاظ میں یہ توانائی سوچ کو کنٹرول کرتی ہے۔ اس کے بغیر مادہ بھی توانائی میں تبدیل نہیں ہو سکتا۔ انسان اس توانائی پر ٹولیں سائنسز کی کچھ ریاضتوں کے ذریعے قابو پاسکتا ہے۔ یہ انسان اور کچھ حیوانات کی ٹولیں میں موجود ہے۔

(2) سیسا: یہ چاہے حیاتیاتی یا غیر حیاتیاتی ٹولیں کا حصہ ہو، کام دونوں میں ایک ہی ہے یعنی یہ مادہ بناتی ہے۔ انسانی سیسا خیالات اور تصورات کو مادہ بناتی ہے۔ کائنات میں موجود تمام ہماری بھریک مادہ اسی توانائی کی پیداوار ہے۔

(3) سمید: یہ وہ مواد بناتی ہے جو کہ جانداروں کے غلیہ میں پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ باہر سے نہیں آتا بلکہ اس کے اندر ہی بنتا ہے۔ ضروری مواد بننے کے بعد سمید اسے سمایا کے سپرد کرتا ہے۔

(4) سمدا: براہ غور و فکر انسان کو اس سوال نے بار بار حیران کیا کہ جاندار کس توانائی کے ذریعہ حرکت ہے۔ جاندار اور بے جان کے درمیان فرق کیوں ہے کیا کسی ایسی قدرتی توانائی کو دریافت کیا جاسکتا ہے کہ وہ انہیں کے مضمر اثرات سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ ٹولیں سائنسز کی زبان میں سمدا کا مطلب ہے حیاتی اور شغائی توانائی Healing Life Energy اس توانائی کے لیے ٹولیں سائنسز میں مختلف نام رائج ہیں۔

D.A Energy (Dur Andish Energy)

D.A.S. (Dur Andish Samda Energy)

D.A. Rieki (Dur Andish Rieki)

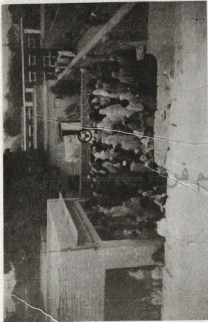
Zheel Energy

Samda

یہی وہ توانائی ہے جس کی مدد سے روزانہ کروڑوں لوگ شفا پاب Heal ہوتے ہیں۔ یہی توانائی ہمیشہ اہم ترین موضوع بحث ہوتی ہے کہ یہ طاقتور شفا کی قوت کہاں سے آتی ہے اور کیسے کام کرتی ہے اور اتنی آسانی سے ہر شخص کیسے حاصل کر لیتا ہے۔ اگلے باب میں اسی توانائی کا تفصیلی خاکہ پیش کیا گیا ہے۔



سوالنا رانا جیل احمد اور مسافر خانہ کرتے ہوئے



گرہپ جیلنگ کے بعد مسافر خانہ پریشوں کے پائل سوال کرتا رہا ہے

باب یازدہم

سمدا

Samda

آمین پر رحم فرما آمین



سمدا مسٹر حکیم رمضان اور صومسا فرطاج کرتے ہوئے

میلے سے درجہ بندی کی گئی ہے جو کہ اس کی کارکردگی کی اساس ہے۔

سما ایک حیاتی اور شفا کی توانائی (Life & Healing Force) ہے جو کہ کسی سما باستر سے ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔ میڈیکل، نفسیات اور روحانی علوم میں کچھ نہ کچھ استعمال ہوئی ہے لیکن استعمال کرنے والا یہ نہیں جانتا کہ وہ کس توانائی سے کام لے رہا ہے اور اسے یہ بھی معلوم نہیں کہ وہ اسے کس طرح بیدار کرے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ میڈیکل میں جو توانائی استعمال ہوتی ہے وہ کچھ بھی نہیں بلکہ اس توانائی کو مریض کی سمیا توانائی کے ذریعہ بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ میڈیکل دوائیاں A انرژي کو تقویت دیتی ہیں لیکن کبھی کبھی A کو شتم بھی کر دیتی ہیں یا کمزور بناتی ہیں جس کا نتیجہ موت ہے۔ بعض اوقات دوائی بیماری کی شدت کو کم کرتی ہے یا پھر اس کو مزید پیچیدہ بنا دیتی ہے یا جسم کے ایک عضو (نظام) کو ٹھیک کر دیتی ہے تو دوسری کبھی کسی عضو کو ناکارہ کر دیتی ہے اور جب مریض لا علاج ہو جاتا ہے تو صرف سما ہی کے ذریعہ اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ آپ نے دیکھا یا سنا ہوگا کہ سما صہلر کے پاس وہ مریض آتے ہیں جو میڈیکل نے لا علاج قرار دے دیے ہوں لیکن ایک عام سما صہلر روزانہ ہزاروں مریضوں کی گروپ چھانک کرتا ہے۔

سما کی اقسام

یہ چودہ کی تعداد میں ہیں جو درج ذیل ہیں۔

Dilda	2	Sevala	1
Samondla	4	Lebna	3
Lairla	6	Dildal	5
Angla	8	Troposa	7
Gangla	10	Lena	9
Sarbela	12	Zezom	11
Ahola	14	Lobra	13

سما

Samda

اس علیہ خداوندی سے میں لاکھوں ڈپریشن کے مریضوں کا علاج کر چکا ہوں اور اس میں میرے کئی ہزار سٹوڈنٹس مصروف علاج ہیں اور ہر ایک روزانہ ہزاروں مختلف قسم کی بیماریوں کا علاج کر رہے ہیں سما غلیہ کو شفل اور تازگی دیتی ہے۔ غلیہ کے لیے تمام ضروری مواد پیدا توانائی سے حاصل کرتی ہے اور اضافی مواد کو شتم کر دیتی ہے۔ اگر مواد میں کچھ کمی بیشی ہو تو اس کو پورا بھی کرتی ہے اور غلیہ اس کا شل بن جاتا ہے جس میں سوکھیل ڈیل ڈال دے۔ سوکھیل کے ڈیل دینے کے بعد یہ غلیہ واپس سما کے پاس آ جاتا ہے۔ پھر سما ایک غلیہ کی ڈیل میں چودہ اقسام کی حیاتی اور شفا کی توانائیاں ڈالتی ہے اور سما ہی غلیہ کو ڈیل سے باہر لاتی ہے اور غلیہ اپنی کوڈ توانائی کے باعث اپنے چودہ مختلف نظاموں پر ان کے اپنے اپنے اعضاء کے مطابق اور ایک دوسرے سے منسلک رہتے ہوئے اپنے فرائض کی انجام دہی کرتے ہیں اور انسان ان چودہ مختلف اقسام کی قوتوں کے سہارے رواں دواں ہے۔ اگر یہ چودہ توانائیاں انسانی جسم سے خارج ہو جائیں تو پھر انسان ایک بے جان جسم بن کر رہ جاتا ہے۔ انسان ہزاروں سال سے سما کی تلاش میں رہا ہے جس نے اسے تھوڑا بہت سمجھا بھی ہے اور حاصل بھی کیا ہے اور جتنا جاتا ہے اس کے مطابق کم از کم ایک درجن کے قریب اس کے مختلف نام رکھے ہیں۔ لیکن اس کے برعکس ڈیل سامنڈز میں اس کی حقیقت کی بڑے

سے مشکوک ہو جاتے ہیں اور ہم اپنے اندر اور کائنات میں موجود حیاتیاتی توانائی دونوں کو استعمال کرتے ہیں اس سے ہم اپنا اور دوسروں کا علاج کر سکتے ہیں۔

"C": ہر چودہ توانائیوں کے ساتھ ہوتی ہے۔ یہ ہدایت یعنی "امر" والی توانائی ہے جو کہ ہر چودہ توانائیاں کو ہم (صوبوں) یا مربوط کرنے کے ساتھ خود بخود بیدار ہو جاتی ہے۔ یہ شفا کی توانائی کو براہ راست وہاں لے جاتی ہے جہاں تکلیف ہوتی ہے اور ہماری سوچ اور تصور کے ساتھ بھی کام کرتی ہے۔

اب سمجھ آ چکی ہو گی کہ سما ماسٹر سب سے پہلے ہمارے ہاتھوں کی Samda 1 کو بیدار کرتا ہے جس سے ہاتھوں میں شفا کی لہر آتی ہے اور ہاتھوں سے آگے نکل کر مریض کے متاثرہ حصے میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہاتھوں سے علاج کیا جاتا ہے۔ جب اس توانائی کو اپنے اور دوسرے لوگوں کی بیماریوں کو ختم کرنے میں استعمال کرتا تو پھر اگلے مرحلہ یعنی Samda 2 لینے کیلئے تیار ہو جاتا ہے جس سے پہلے سما لینے کے کئی دن یا مہینہ بعد ہوتا ہے۔ اسی لئے سما ماسٹر جانچ کرتا ہے اگر اس امتحان Feed Back میں آپ کا سما اب ہو جائیں اور آپ نے سما کو اچھی طرح استعمال کر لیا ہو تو پھر سما ماسٹر آپ کو Samda 2 کے صوبوں دے دیتا ہے۔ اب اس توانائی کو استعمال میں لا کر پھر اگلے یعنی تیسرے مرحلہ پر جانے سے پہلے پھر امتحان سے گزرتا پڑتا ہے اگر یہ Step کا سما اب ہو جاتا ہے تو سما ماسٹر تیسرے مرحلہ یعنی Samda 3 کو اچا کر کرتا ہے اور اسی طرح یہ سلسلہ آفریقہ چلا رہتا ہے۔

دلیلا (Samda 2)

اس کا تعلق سانس سے ہے اور ہمارے نظام تنفس کو حیات بخشتا ہے اس کا A حصہ آکسیجن جیسی توانائی کو جسم کے تمام پچاس کربن خلیوں کو بھجواتا ہے مگر جب سما ماسٹر 2 Samda کے B حصہ کو صوبوں کرتا ہے تو شفا کی Healing توانائی ہماری سانسوں کے ساتھ مشکوک ہو جاتی ہے۔ اس طرح بذریعہ سانس علاج کیا جاتا ہے۔

ان چودہ کے اندر حرفے A, B, C, D, E & F توانائیوں کی اقسام ہیں اور ہر سما درے میں ان کی کارکردگی کی وضاحت کی گئی ہے۔

سمدا 1 (Samda 1)

پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ جدید ایک غلیظ مادہ حیات تیار کرتی ہے جسے سما کے پھر ذکر دیا جاتا ہے۔ سما حد کی کارکردگی میں نقص کو دور کرتی ہے۔ پھر یہ مادہ سوشوئل مکمل کو بھیج دیا جاتا ہے جو اس میں ڈیل ڈال دیتی ہے۔ پھر سوشوئل یہ مادہ واپس سما کے پاس بھیجتا ہے۔ سما اس میں چودہ اقسام کی توانائیاں ڈال کر اسے فرائض سونپ دیتی ہے۔ اس طرح سمدا 1 توانائی کو ڈال دیتی ہے جس کا تعلق دماغ اور دل کی مقام سے تھوڑی سی اوپر والی ڈیل سے بنتا ہے جس کی برقی لہر Reflex اعصابی ریشوں کے نظام سے مشکوک ہو کر چلتی ہے۔ یاد رہے کہ چودہ توانائی مراکز سر، منہ، پیٹ، حرام، مغز، ریزہ کی ہڈی اور دست و پا کی ہڈیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن ان سب کا تعلق سر والے بڑے مرکز یعنی دماغ سے ہے۔

پہلا سما یعنی 13 توانائیوں سے جسم کے زیادہ طاقتور حصوں کو کنٹرول کرتا ہے۔ جسم کے یہ طاقتور حصے ہاتھ ہیں۔ پہلے سما میں A, B, C, D, E, F ذیلی اقسام Sub Types پائی جاتی ہیں۔

"A": یہ توانائی ہمیشہ خود کار طریقہ سے چلتی ہے جو کہ گوشت، ہڈی، پوست Skin اور غرن کو زندہ رکھتی ہے۔ یہ کچھ خاص مدت کے بعد ختم ہو جاتی ہے کسی جاندار میں اس توانائی کے ختم ہونے کا مطلب اس کی موت ہے۔

"B": یہ لازوال اور لافانی توانائی ہے۔ کوئی جاندار اگر مر بھی جائے تو بھی یہ اسی حالت میں ڈیل کے اندر رہتی ہے۔ اس توانائی کو سما ماسٹر کسی خاص طریقہ سے بیدار (صوبوں) کرتا ہے جس کی شدید، تیز اور خوشگوار لہر جس میں دوڑنا شروع کرتی ہیں۔ جب یہ توانائی بیدار ہوتی ہے تو پھر ہم کائنات میں موجود تمام حیاتیاتی توانائیوں

لیپنا (Samda 3)

لیپنا، جھٹیل اور نکس دونوں ٹیلوں کے سما حصہ میں پائی جاتی ہے۔ اس کے حویس نکر معالج اسے بے جان چیزوں میں منتقل کر دیتا ہے جنہیں پھر دوا کے طور پر علاج کے لیے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

سمندلا (Samda 4)

جب یہ توانائی بیدار (حویس) ہوتی ہے تو اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کئی سو ارب (Billion) گنا زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا رابطہ کائنات میں پائی جانے والی تیز رفتار توانائیاں کے ساتھ بھی شکک کیا جاسکتا ہے۔ اس توانائی کو استعمال میں لا کر انسان بغیر آکسیجن کے زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ ہے کہ اس کے ذریعہ مرض جتنی بھی دوری پر ہوسا بیمار اس توانائی کو استعمال میں لا کر اس کا علاج کر سکتا ہے۔

ویدیل (Samda 5)

اس کا حلق جسم کے تمام بڑے سوا توانائی کے مراکز سے ہے جنہیں یہ ضروری مواد فراہم کرتا ہے۔ جب اس کی B توانائی بیدار ہوتی ہے تو جسم کی تمام غیر منظم اور غیر متوازن قوتیں منظم اور متوازن ہو جاتی ہیں۔ اس کے بیدار ہونے سے اس کی ہر جسم کے Aura یعنی مثالی جسم میں شامل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح جسم کے کسی بھی حصہ سے دوسرے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

لاکرلا (Samda 6)

اس کی بیداری (حویس) سے انسان کی سانس جسم سے باہر کی سوا توانائی سے شکک ہو جاتی ہیں اور سمندلا کی طرح دور سے ہی سانسوں کے ذریعہ علاج ممکن ہے۔ اس کے ذریعے روح کو پرواز بھی دی جاسکتی ہے اور یہ ہمارے شفا کی پیغامات بھی دوسروں تک پہنچا سکتی ہے۔

تروپوسا (Samda 7)

اس میں C.D.E.F توانائیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ ہر طرح کی قوتوں کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ اس کے صرف "D" حصہ کو بیدار کیا جاتا ہے جب کہ E اور F کو سربلا اور لوہرا وغیرہ میں بیدار کیا جاتا ہے۔ "D" توانائی سے آپریشن کئے جاتے ہیں۔ آگ کے اثر کو کم یا ختم کیا جاسکتا ہے سردی اور گرمی کو بھی کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

E اور F کے ذریعہ قوت کشش قوت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ان کے استعمال سے بڑی بڑی وزنی اشیاء کو اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جس سے دنیا میں موجود ہماری بھر کم پتروں کی ہوئیں ٹیلوں کو بنایا گیا ہے۔ پتروں کی تراش و خراش اور ہوا میں منتقل کر کے ہوئیں ٹیل کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔

انگلا (Samda 8)

اسے بیدار (حویس) کر کے انسان اپنا اور دوسرے لوگوں کا جسم بڑھا سکتا ہے۔ اپنے وزن اور عمر کو کنٹرول کر سکتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعہ آپ اپنے اپنے وزن اور قد و قامت کو نام کر سکتے ہیں۔ یہ انسانی جسمی توانائی بھی ہے۔ جسمی کشش، پیاس اور سرکشی کا باعث یہی توانائی ہے۔ یہ انسانی زندگی اور حیات کو ارتقاء بھی دیتی ہے اور ختم بھی کر سکتی ہے۔ اس کے استعمال سے انسان زندگی میں اپنی مرضی سے خوشیاں لا سکتا ہے اور اپنی صلاحیتوں کو بڑھا بھی سکتا ہے اس کے ذریعہ جسمی قوتوں کو کنٹرول بھی کیا جاسکتا ہے اور انہیں بڑھایا بھی جاسکتا ہے۔

لینا (Samda 9)

اس کے ذریعہ انسان ہوئیں ٹیلوں میں سما کو بیدار کر سکتا ہے۔ ہوئیں ٹیلوں کو ایسے بنا سکتا ہے جس میں سما جاری و ساری رہتی ہے۔ ہوئیں ٹیل بغرض علاج اور صلاحیتوں کو بڑھانے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا آٹھ توانائیاں کے کوئی معصوم اثرات نہ ہیں ماسوائے تو میں
یعنی "ہیمن" کے اس کو اگر صحیح استعمال نہ کیا جائے تو خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔ اس
لئے یہ کام صرف گرینڈ گریڈ ماسٹر ہی کر سکتا ہے۔
گمنگنا، مزید دم، سرپیلا، لوہرا اور اھولا کا ذکر دوسری کتابوں میں ہو گا۔

انسان ایک کثیف خول میں بند ہے

جب فرد سما کو سیکھ لے اور سما نامیہ سے پہلا درجہ کا صوفی بنے تو کچھ
تیاریاں سما سیکھنے کے دوران خود پہ خود لپک ہو جاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ
انسان کے جسم کو دھوئیں میں محکم کیا جاتا ہے ایک مادی (مرئی) جسم دوسرا غیر
مادی (برقی) یا انٹھریک جسم پھر اس میں اور Aura بھی آ جاتا ہے اور اس کے بھی دو
حصے ہیں ایک مادی جسم کے اندر کا حصہ دوسرا مادی جسم سے باہر والا حصہ انسان کی
پیدائش سے ہی دونوں جسم ماحول کی ناقص کارکردگی سے متاثر ہوتے ہیں بالخصوص آج
کے آلودہ اور ناقص ماحول سے انسانی جسم کے اندر اور باہر کا ماحول کثیف (نا پاک یا
میلہ) ہو جاتا ہے۔ اس کو کثیف خول کہا جاتا ہے اس کثیف خول میں بے سکونی، خوف،
بے چارہ، وحشت، حساس بے چینی، دوسرے، تشویش، گھبراہٹ، چڑچڑاہٹ، پریشانی
اور کبھی جسم میں ایک جگہ درد تو کبھی دوسری جگہ درد کرتی ہے آخر یہ پریشانیاں مسلسل ہو
جاتی ہیں اور انسان مسلسل میٹش کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے موذی خراب ہو جاتا
ہے اور ڈپریشن جنم لیتا ہے۔ یہ علامات سما سیکھنے کے بعد خود پہ خود بالکل ختم ہو جاتی
ہیں۔ لیکن جب سما ان تیاریوں کے خاتمہ کے لئے استعمال کریں تو بالکل ہی ختم ہو
جاتی ہیں کیوں کہ سما دونوں جسم کی ناقص کارکردگی کو داخل حالت میں لا کر جسم کے
کثیف خول کو توڑ دیتا ہے

سما سے کن کن تیاریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے

حیرت انگیز مشق دنیا نے ہر انسان کے سکون کو متاثر کیا ہے۔ تقریباً بہت ہی

امیر اور جدید سہولیات سے آراستہ لوگ بظاہر ہر سکون نظر آتے ہیں لیکن انکی میٹش اور
تیاریاں سے دنیا کی مشہور معالین باخبر ہیں۔ آج کل تقریباً ہر فرد تاجیوں کے کثیف
خول میں گھرا ہوا ہے جب ماہرین مشق اور الیکٹرانک دنیا کے معاصر اثرات بتاتے ہیں تو
لوگ خوفزدہ ہو جاتے ہیں کہ ہم لوگ تو سہولیات کے بجائے مذاہب تخلیق کرنے میں
معمروف ہیں۔ آج کل ہر ماحول میں لوگ خوف کا شکار ہیں۔ جدید عرقن اور مصنوعی
فنائین کھانے کی وجہ سے انسان کا وزن بڑھتا جا رہا ہے کیونکہ جسم کو نہ ہونے کے برابر
حرکت ملتی ہے۔ بلڈ پریشر کو بے کنٹرول اور شکر بھی تیاروں کے بڑھنے کی وجہ سے بھی
لوگ خوف میں مبتلا ہیں۔ دوسری طرف سہولیات کی وجہ سے دل کی تیاریاں شوگر، بلڈ
پریشر، کینسر وغیرہ کی اور ڈپریشن بھی تیاروں میں اضافہ ہو گیا ہے۔ جوڑوں کمزور
درد میں بھی اضافہ ہو گیا ہے۔ مندرجہ بالا تیاریاں 5% فیصد غریبوں میں ہوتی ہیں۔
60% فیصد ماؤرن امیر اور جدید سہولیات سے بے نیاز لوگوں میں ہوتی ہیں۔ غریبوں
میں اس لئے کم ہوتی ہیں کہ ان کو آزاد ہوا اور کھلے آسمان میں کام کرنے کا موقع ملتا
ہے۔ جسمانی کام کرنے کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے غریب بھوک لگتے اور وقت بے
وقت نہ کھاتے کی وجہ سے پیچھے وہوں میں اسکیٹن کو اضافی جگہ ملتی ہے جو اعصاب کو تازہ
دم رکھتی ہے۔ غریب مصنوعی غذا (فاسٹ فوڈ اور مشروبات) کو پسند کرتا ہے لیکن
مغلیں کی وجہ سے غریب نہیں سکھاس لئے مصنوعی غذاؤں کے معاصر اثرات سے بچ جاتا
ہے۔ لیکن دنیا کے بڑے شہروں میں تو آج کل غریب کو کبھی مصنوعی غذاؤں کے علاوہ اور
کچھ نہیں ملتا تو آزاد ہوا اور نہ ہی کھلا آسمان ملتا ہے۔ دن کو دفتر یا فیکٹری میں چھت
کے نیچے کام کرتے ہیں رات کو گھر پر چھت کے نیچے ہوتے ہیں مشینی آلات کمپیوٹر وغیرہ
پر کام کرتے ہیں جس کی وجہ سے پیلا چلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

پیلا چلنے کی جگہ سائیکل نے لے لی سائیکل کی جگہ بس لیسٹی یا پرائیوٹ کار
نے لے لی کار کی جگہ ہوائی جہاز نے لے لی اس طرح کی سہولیات نے انسانی جسم کو
جام کر دیا ہے۔ یہ کوئی نہیں دیکھتا کہ ان سہولیات کا نتیجہ کیا نکلے گا۔ اس طرح کی چیزوں

میں ایک دوسرے سے آگے جانے کی کوشش جاری ہے۔ لوگوں کی ان بے جا کوششوں کی وجہ سے وقتی دباؤ ہر گھر کے ہر فرد کا مہمان ہے۔ اس دباؤ کی وجہ سے سکھ قلب Heart Attack اور دیگر امراض نے انسانی جسم میں اپنا ڈیرہ لگا دیا ہے۔ زیادہ پڑھنے پڑھانے کی پیروی پر کام کرنے اور ٹیبلٹوں دیکھنے کے معاصر اثرات نے آنکھوں کے امراض میں اضافہ کر دیا ہے۔ ہر گھر میں چند لوگ عینک لگائے ہوئے ہیں۔ مگر میں زمین پر بیٹھے اور تھوڑے سے سخت بیڈ کے استعمال کی جگہ نرم فوم کے بیڈ صوفہ اور کرسی نے لی ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کے اعضاء دھیلے اور خوابیدہ رہتے ہیں اور بڑھ کی ہڈی کو سیدھا ہونے کے بجائے ٹیڑھا رکھنا پڑتا ہے۔ یہ چیزیں عارضی سکون دیتی ہیں لیکن اعضاء بدن کے اندر ٹینشن اور ڈسپلاین پیدا کرتی ہیں نیند کو دھ سے بڑھا دیتی ہیں اور زیادہ نیند یا لینا رہنے کی وجہ سے بھی کئی بیماریاں جنم لیتی ہیں جن میں دماغ کا ذل ہونا کینسر کے امکانات وغیرہ شامل ہیں۔ لیکن کچھ ایسے لوگ بھی ہیں جن کو اس طرح آرام دہ جیہوں پر بھی نیند نہیں آتی اور وہ نیند کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ میں ڈیرا میں ایسے لوگوں کو جانتا ہوں بلکہ وہاں کے سب لوگ ان لوگوں کو جانتے ہیں کہ جب وہ سوئے ہیں تو زمین پر جھوٹے جھوٹے پتھر بچھا کر ان کے اوپر لیٹ جاتے ہیں اور پھر سکون نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔ اور جب نیند سے بیدار ہوتے ہیں تو بہت ہی تروتازہ اور ہوشیار بنش ہوتے ہیں۔ ان لوگوں میں میں نے کوئی خاص بیماری بھی نہیں دیکھی۔

مصنوعی زندگی اور خوش فہمی

جب میں نے پہلی بار لاہور گلبرگ میں ادارہ بنایا تو ایک پڑھا لکھا امیر شخص میرے پاس آیا جو کہ نیند کی کمی کا شکار تھا انہوں نے مجھے بتایا کہ مجھے کئی کئی رات نیند نہیں آتی پھر مجبور ہو کر نیند کی کوئی Diazepam 10 mg کی دو گولیاں کھاتا ہوں تو پھر نیند آتی ہے۔ چند سال پہلے تو خواب آور کوکیوں کی کم ڈوز لینے سے نیند آ جاتی تھی لیکن یہ ڈوز بڑھتی گئی اور اب بہت ہی زیادہ ہو گئی ہے۔ ڈاکٹروں نے مجھے خواب آور

گوکیوں کے معاصر اثرات بتاتے ہیں وہ بہت خطرناک ہیں اور میں اب ان معاصر اثرات کو محسوس بھی کرتا ہوں اور خدا کا شکر ہے خدا نے قرام خوشیاں اور ہر طرح کی سہولیات دی ہیں لیکن ان بیماریوں سے جان نہیں بچھوٹی خواب آور گوکیوں کی وجہ سے میرا وزن بھی بہت زیادہ ہو گیا ہے۔ رات 10:30 بجے کا وقت تھا اور ادارہ بند کرنے کا نام بھی ہو گیا تھا میں نے ان کو کہا کہ اگر آپ کے پاس ٹائم ہے تو مین مارکیٹ گول چکر تک پیدل چلتے ہیں ایک تھوڑا داک ہو جائے گی دوسرا میرا وہاں چند منٹ کا کام بھی ہے۔ تو وہ کہنے لگے ڈاکٹر صاحب پیدل جانے کی کیا ضرورت ہے اللہ کا شکر ہے میرے پاس گاڑی ہے اس میں AC بھی ہے ہم کار میں آرام سے بیٹھ کر چلتے ہیں۔ میں نے کہا کہ راستے میں آپ کو پیدل چلنے کے فائدے بھی بتاؤں گا اور بیماری کے لئے کوئی علاج بھی تجویز کروں گا۔ ہم مین مارکیٹ پہنچے تو 11 بج چکے تھے۔ وہاں سوک کے کنارے دوکانوں کے سامنے فٹ پاتھ پر کچھ غریب لوگ سو رہے تھے ایک عورت بہت گھری نیند میں تھی قریب ہی اس کے آٹھ بچے سو رہے تھے اور ان کے خرافوں کی آواز آ رہی تھی سوک پر گاڑیوں اور لوگوں کا شور بھی تھا۔ لیکن ان لوگوں کی نیند میں شور شراب ہے اور سخت فحش ہے بھی کوئی ظلم نہ پڑ رہا تھا وہ پرسکون نیند میں تھے۔ وہ آدمی بولا چلیں ڈاکٹر صاحب میں بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہوں۔ ہم واپس آئے اور میں نے اسے کہا کہ آپ کل شام دوبارہ تشریف لائیں۔ اگلے دن وہ آدمی آیا اور بولا کہ رات مجھے بغیر دوائے نیند آئی اور مجھے یقین ہے کہ آپ ہی میرا علاج کر سکتے ہیں۔ میں نے ان کو بتایا کہ روزانہ گھر کے اندر یا باہر کوئی تھکا لے والا جسمانی کام کریں اور شام کے وقت ڈبل یوگ کریں۔ تو انہوں نے پھر وہی بات کی کہ خدا کا شکر ہے کام کرنے کی تو مجھے ضرورت ہی نہیں ہے بہت سے نوکر ہیں لیکن یوں ضرور کروں گا۔ میں نے اسے گزشتہ رات فٹ پاتھ پر سوئے والے غریب لوگوں کی مثال دی کہ کیوں یہ لوگ فٹ پاتھ پر اتنی گھری نیند ہوتے ہیں؟ اور آپ کو گزشتہ رات کیوں بغیر دوائے نیند آئی؟ اس قرام بحث کا مقصد یہ ہے کہ جس چیز کو ہم سہولت سمجھتے ہیں وہ بیچارہ بیماری قابل بھی ہو سکتی ہے۔

دوسری مثال

میرے پاس ایک عورت آئی جس کا خوبصورت چہرہ میک اپ کی وجہ سے بہت خراب ہو چکا تھا۔ جلد کا رنگ تو بالکل ہی نہیں تھا چہرے پر صرف کالے کالے داغ تھے اس کا علاج کیا تو بعد میں وہ میری سلیمنک یوگ کی سٹوڈنٹ بن گئی یہ بہت ہی امیر عورت تھی اس کا شوہر 3 سال پہلے زیادہ وزن اور ہارٹ ایکٹ کی وجہ سے فوت ہو گیا تھا اس کی ایک بیٹی تھی جو دنیا کی کسی بڑی یونیورسٹی میں پڑھتی تھی۔ ایک دن انہوں نے مجھے اپنے گھر پر بلوایا اور کہا کہ آپ کی منگھلی کی یہ حالت دیکھ کر مجھے بہت افسوس ہوتا ہے اس ملک میں آپ جیسے بڑے شخص اور اداکار خاص سرکس پر ٹوکریاں تلاش کرتے پھرتے ہیں کسی کی پر خدائیں ہوتی ہیں اور انہیں ٹوکرئی مل جاتی ہے یا پھر کوئی دھروا انسان ان کا سہارا بن جاتا ہے اور ان کی زندگی میں خوشیاں اور سکون کی دولت لاتا ہے۔ میری بہت سی تحریف کرنے کے بعد انہوں نے اپنی بیٹی کی شادی کی بات کی کہ جس سے میری بیٹی کی شادی ہوگی یہ ساری دولت جائیداد اور ہر طرح کی سہولیات اس کو مل جائیں گی۔ میں نے ان کو کہا کہ سب کچھ مال و دولت اور شے نہیں دے سکتے اور میں ابھی شادی نہیں کروں گا تو وہ عورت حیران رہ گئی وہ مجھے بالکل سمجھتی ہی نہیں کہ آپ کو زندگی میں سکون نہیں چاہیے۔ وہ صرف دولت اور شادی کو سمجھتی تھی لیکن جب میں نے اس کی بیماریوں اور باقی مسائل کا حساب لگایا تو خوشیاں بہت کم تھیں۔ میں نے انہیں کہا کہ صرف سکھ کی وجہ مال و دولت شادی اور جدید سہولیات ہیں تو آپ کو خوشیوں چہرہ درخشن مسائل درپیش ہیں جن کا آپ کی سہولیات اور مال و دولت میں کوئی کمی نہیں بلکہ ابھی سہولیات اور مال و دولت نے آپ کے مسائل کو بڑھا دیا ہے۔ تو وہ کہنے لگی کہ آپ کا مطلب ہے کہ انسان کو جنگوں میں چلا جائے جس نے کہا اب تو سہولیات کی وجہ سے انسان اتنا نازک ہو چکا ہے کہ وہ جنگیں، کٹے آسمان، جمہوریت اور کھلی ہوا کا فتنہ رہا اب ان چیزوں کے استعمال سے انسان کو سکون و بیماریاں لگ جائیں گی میرا

یہ نظریہ نہیں کہ انسان کو جنگوں میں زندگی گزارنی چاہیے ہیں اسی ماڈرن ماحول میں قدرتی زندگی بسر کرنی چاہیے اس بحث کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ ہم کر رہے ہیں وہ صرف اور صرف امراض کا جنم دے رہا ہے جس کا حل غیر قدرتی علوم میں نہیں اور عام سائنس تو ہمارے مسائل کا حل نہیں بلکہ انہیں بڑھا رہی ہے لیکن یہ بھی سچ ہے کہ اب مادی سائنس کے بغیر زندگی بالکل ممکن نہیں ہے۔ انسان کو اپنے ارد گرد ان غیر قدرتی سہولیات کے علاوہ کچھ نظر نہیں آ رہا ہے۔ معنوی سائنس کی سہولیات ہمارے اخلاقی پہلوؤں میں بھی ناکام رہی ہے۔

تیسری مثال

ایک عظیم شخصیت میرے پاس آئی۔ پہلے تو اپنے مسائل کا ذکر مجھ سے نہیں کرنا چاہتا تھا۔ وہ دیکھتا تھا کہ اگر میں سائنس میں میرے مسائل کا حل نظر آجائے تو پھر میں اپنے مسائل کے بارے میں بات کروں۔ چنانچہ کاتھولک کے بعد ان کو وہ قصیدہ سنایا گیا کہ ان کے مسائل کا حل تو ان سائنس میں ہی ہے تو انہوں نے اپنے مسائل کا ذکر کیا۔ ان کے مسائل یہ تھے کہ میں خود بھی حیران رہ گیا بلکہ مسائل کا ذکر کرنا یہاں مناسب نہیں لیکن چہرہ مسائل جو کہ بہت سے لوگوں کو ہوتے ہیں ذکر کروں جب وہ بولا ہم چہرہ بھائی ہیں جو کہ کاروبار کی وجہ سے ایک دوسرے کے دشمن ہیں۔ دوسرا یہ کہ شادی کے ایک سال بعد میرے اور میری بیوی کے درمیان مجھدہ چلا رہا تھا پھر طلاق ہو گئی۔ ہمارے بچے کافی چھوٹے تھے اس لیے چہرہ سال پہلے ہم نے دوبارہ شادی کر لی۔ لیکن ہمارے گھلو گھبراہٹ کی وجہ سے بچوں میں نفسیاتی مسائل ہونا شروع ہو گئے تھے۔ لیکن اب پھر وہی جھگڑے شروع ہو چکے ہیں جو طلاق سے پہلے تھے تمام گھر کے افراد کو غصے بھاریاں لاحق ہیں یہاں تک کہ روزانہ ڈاکو کو بلانا پڑتا ہے جس نے چہرہ ہم کھائی کہ جسے نہیں کروں گا لیکن میرا خدشہ اتنا غصہ ناک ہوتا ہے کہ میرے گھروں سے باہر نہ ہو جاتا ہے۔ ہمارے پاس ہر طرح کے وسائل ہیں مال و دولت

عزت اور شہرت کی کوئی کمی نہیں ہے۔ میری بیوی بھی ایک تعلیمی ادارہ میں پڑھاتی ہے۔ وہ اپنے دفتر میں بڑے اچھے اخلاق سے پیش آتی ہے اور وہاں کبھی بھی کسی بھی شخص پر غصہ نہیں کیا لیکن مگر پہنچنے پر ایک خوندک ماحول بنالیتی ہے۔ میں نے اس سے سوال کیا کہ آپ کی بیوی تو صرف گھر میں غصہ کرتی ہے تو کیا آپ گھر اور دفتر دونوں میں غصہ کرتے ہو؟ وہ سوچ میں پڑ گیا اور بتایا کہ نہیں میں دفتر میں اس لئے غصہ نہیں کرتا کہ پرنس خراب ہوتا ہے اور پرنس کے لئے مسکراہٹ بہت ضروری ہے۔ لیکن وہ مسکراہٹ دل سے نہیں ہوتی صرف ایک دیکھا ہوتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جس طرح ہماری مسکراہٹ مصنوعی ہوتی ہے اسی طرح ہماری زندگی کے تمام پہلوؤں سے مصنوعی اور عارضی پن ظاہر ہوتا ہے۔ بظاہر ہر آدمی بہت ہی سنجیدہ اور بے لچک نظر آتا ہے لیکن یہ سنجیدگی باطنی نہیں مصنوعی ہے تاکہ لوگ دیکھیں کہ وہ بہت ہی پڑھا لکھا اور سلجھا ہوا سمجھدار آدمی ہے۔ جیسے بڑے بڑے انسان کی حرکات کم ہو جاتی ہیں اسی طرح آج کے جوان بھی یوزموں کی طرح ہو گئے ہیں۔ حرکات بھی مصنوعی کنگٹو اخلاق اور مسکراہٹ بھی مصنوعی زندگی کے لوازمات بھی مصنوعی رہن سہن اور غذا بھی مصنوعی طریقہ علاج بھی مصنوعی۔ دھوئیں کی بجائے کسی بھی ماحول میں صاف ہوا نہیں ملتی جب یہ سب کچھ غیر نابل ہو گیا ہے تو کیا ہر آدمی کی صحت نابل ہوگی۔ کیا مادی (مصنوعی) سائنس نے ہمارے اخلاق کو ٹھیک کیا ہے؟ ایسی ترقی کا کیا فائدہ جس نے مندرجہ بالا تمام ناقص حالات انسانی زندگی پر لائے ہیں۔

تو پھر حل کیا ہے؟

سہرا ایک ایسی طاقتور توانائی ہے جس سے انسان کی بد اخلاق (ناقص توانائی) کو بھی ٹھیک کیا جاسکتا ہے یہ قدرتی (سہرا) طریقہ علاج ہے جس میں تمام بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ یہ انسان کے اندر اور باہر کی ناقص اور غیر نابل قوتوں کو نابل کر دیتا ہے اور اس توانائی کو ابھارتا ہے جو کہ تمام بیماریوں کا مقابلہ کر سکے۔ بیماری چاہے جسم

کے اندر ہو یا باہر۔ باہر سے مراد ماحول کے ناقص حالات ہیں۔ اس کے لئے سہرا ایک ذوداثر طریقہ علاج ہے۔ ناقص حالات اور نفسی صورت حال پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ سہرا کے استعمال سے حامل اور معمول دونوں کے لئے بہت فائدہ ہے جس میں دونوں سکون اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ سہرا معالج (Samda Healer) روزانہ لاکھوں مریضوں کے علاج سے ٹھکانا نہیں بلکہ سکون محسوس کرتا ہے کیونکہ سہرا طریقہ علاج خود ہی ایک مراقبہ (Meditation) بھی ہے۔ اس کے استعمال سے ڈبل صلاحیتیں مزید بڑھ جاتی ہیں۔ یہ دیگر تمام طریقہ علاج کے معزز اثرات کو بھی ختم کرتا ہے۔ سہرا سے با آسانی جن ناقص بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے ان میں سے کچھ کا ذکر درج ذیل ہے۔

سہرا سے با آسانی کچھ بیماریوں کا علاج

بلڈ پریشر، کوئسٹرول، کینسر، موٹاپا، ڈیپریشن، مینش، گردہ مثانہ اور پتے کی چھری، خوف، وہم، ڈر، گھبراہٹ، اعتماد کی کمی، بے خوابی، نیند کی کسرت، صحت، مسکرتی، حافظہ کے امراض، تمام اقسام کے درد، دل کے امراض، دل کی بے نظمی، دل کے والوں کے مسائل، دل کی کمزوری، آنکھوں کے امراض، نظری کمزوری، اندھا پن، آشوب چشم، سفید موتیا، کالا موتیا، کورنیا (آنکھ کے ارد گرد عاتقے) گونگہ یا بھرا پن، ہڈیوں کے مسائل، ہڈیوں کا ٹوٹنا، ہڈیوں کا کمزور ہونا، ریزہ کی ہڈی کے مسائل، تمام جنسی امراض، جنسی کمزوری، بانجھ پن، جنسی بری عادات، ہم جنس پرستی، جنسی جنون، مخالف جنس کے جسم کو دانتوں یا ناقصوں سے کاٹنا، مخالف جنس کی جنسی خواہشات کا خیال نہ رکھنا، حیوانات سے جنسی تعلقات، ذہنی پس ماندگی، دورہ، ہسٹریا، یوٹرس جلد اور دماغی ٹیمر، فالج، اعصاب کی کسی قسم، تمام جلدی امراض، خون کی کمی، ہامونز کا عدم توازن اس کے علاوہ کسی بھی قسم کی مشق میں خرابی اور بھاری وزن اٹھانا وغیرہ۔

علاج میں سہرا اور جات کے کردار

علاج میں سہرا دوسرے کا اپنا اپنی جگہ اعلیٰ مقام ہے۔ اور ہر بیماری کے

جلدی خاتمہ میں ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں۔ اور ہر درجہ کے صحتی اور استعمال
معالج (Healer) کی سہولتوں میں اضافہ کر دیتا ہے۔ معالج کے اپنے لئے اس
کا زیادہ استعمال دوسروں پر بے حد کاغذ مند ہے۔ معالج دوسروں پر استعمال کرتے سے نفی
زندگی اور نفی غمخیزوں کا آغاز ہوتا ہے زندگی کے بیشتر مسائل خود بہ خود حل ہو جاتے ہیں۔

Samdal 1

معالج کا پہلا درجہ ایک وقت میں ایک یا دو مریضوں کے لئے استعمال کیا جا
سکتا ہے یہ زیادہ تر جسمانی بیماریوں میں کارآمد ہے لیکن اس سے کچھ نفسیاتی اور روحانی
بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے۔ اس درجے کے مددگار درجے دوسرا اور تیسرا ہیں۔ ان
تینوں کے ایک وقت استعمال سے مریض کو فوراً آرام آ جاتا ہے اور یہ تینوں مل کر ہر قسم
کی بیماریوں کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ پہلے درجے سے کثیر تھکی بیماریوں کے علاج کے
امکانات بہت کم ہیں۔ اس طرح کا علاج بیماریوں کے لئے دوسرے اور تیسرے درجے
کی مدد تک پہنچنے سے یہ تینوں مل کر کثیر تھکی بیماریوں کو تھکد تک کر سکتے ہیں۔ تاہم
کثیر تھکی بیماریوں کے لئے باہر سے درجے کا کردار سب سے اعلیٰ ہے۔

Samda 2

اگرچہ دوسرے معالج تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا
ہے لیکن اس کا خاص اثر نفسیاتی بیماریوں پر ہے ذہنی، خوف، بے جا خوف،
تکبر، استغنیائی، مسائل، ماحول اور یادداشت کی کمزوری، کوئی بھی بے یقینی، کان کے
امراض، جسمی ذہنی اور روحانی امراض میں اسکا خاص مقام ہے یہ روح اور مثالی جسم
(Aura) کو تازہ کرتا ہے۔ لیکن اس علاج میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ لیکن اس علاج
میں تیسرے معالج کی مدد سے اسکا ہے Samda 2 انسان کے مثالی جسم پر بیرونی
نئے اثرات کو ختم کرتا ہے اور جسم کا دفاع کرتا ہے Samda 2 حیوانات کے لئے
بہت مفید اور ذہن طریقہ علاج ہے اس کو نباتات کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا
ہے اور دوسرے علاج ہیں۔ اس کو نباتات کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا

ہے لیکن نباتات کے لئے تیسرا معالج سب سے تاہم دونوں کو ایک وقت استعمال کرنا
نباتات اور حیوانات کے علاج میں موثر کاردار ادا کرتا ہے۔

Samda 3

تیسرے درجے کا معالج تمام طریقہ ہائے علاج سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
ادویات کے بعض اثرات کو ختم کر سکتا ہے اور علاج میں ہر درجے کے معالج کی مدد کرتا
ہے اس کو ہر قسم کی بیماریوں کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نباتات اور حیوانات کے
لئے بھی بہت مفید ذہن اور آسان طریقہ علاج ہے۔ یہ صرف بیماری کو ہی نہیں بلکہ
جسم کے تمام فاسد مواد کو باہر نکال دیتا ہے۔ جسم کو ہر قسم کی بیماریوں سے صاف کرتا
ہے۔ مکانات کو توانا (Energize) کرنا مکانات سے نفی (Negativity) ہٹانے
فخ کرنا مثلاً شر، جن اور دوسرے نفی لوگوں سے نفی توانائی نکالنے سے جو کہ گھر کے
ماحول کو ایسے کر دیتی ہے جیسے کسی نے گھر یا گھر کے افراد پر جاری کیا ہو۔ اس طرح کے
حالات کو اچھے سے جاری نہیں کرنا۔ Samda 3 سے سو فیصد تک ایک کیا جا سکتا ہے اور
ماحول بہت ہی خوشگوار بنایا جا سکتا ہے۔ درجہ ذیل ایک مثال چلی غلط ہے ایک
مورت میرے پاس آئی کہنے کی گئی ایک ملازمت سے تازہ بنائی کہ آپ جن بہت تھکے
بھی رہا کرتے ہیں اور انھیں قابو بھی کر سکتے ہیں۔ میں خوش ہوا اور کہتا تھا آپ کا ہاتھ پر
نقینی نہیں ہے۔ وہ بولی مجھے نہیں ہے میں مجھے ایک کام چاہیے۔ بات یہ ہے کہ کئی سال
سے ہمارے گھر میں جن گھس آئے ہیں۔ ان سے جنگ اگر نہ ہوتا تو نہ پناہ مکان چھوڑ دیتی
ہے اور کرایہ کے مکان میں رہ رہے ہیں۔ ہوا میں کہ چند سال پہلے گھر کی بند کڑیاں
اور دروازے خوب بہ خوب کھل جاتے تھے۔ چھت سے بھی آوازیں آئے لگتی تھیں آخر یہ
مسئلہ بدھت گیا اور ایک وقت آ کر ایسی چیزوں کی بدولت گھر کے تمام افراد کی پناہ
ہوئی تھی۔ گھر کا ماحول جہنم بن گیا اور ہم نے وہ مکان چھوڑ دیا۔ پھر مکان کو کرایہ پر دیا
لیکن کرایہ دار 15 دن بعد ہی مکان چھوڑ کر چلے گئے پھر دوبارہ ایک دوسری کھلی ہو کر مکان

کرایہ پر دیا تو اس بار کرایہ وار صرف دو دن بعد ہی مکان خالی کر کے چلے گئے۔ بہت سے عاملوں اور بزرگوں نے اپنا زور آزمایا لیکن مکان کو جنتا سے خالی نہ کروا سکے۔ وہ عورت رو پڑی بولی تو پیسہ رہا اور نہ ہی سکون سب کچھ ختم ہو چکا ہے۔ اس معصوم عورت کا رونا اور بھجوریاں مجھ سے برداشت نہ ہوئیں میں اپنے بہت ہی ضروری کام چھوڑ کر ان کے ساتھ مکان کی طرف چل پڑا میں راستہ میں سوچ رہا تھا کہ کون سی مخلوق ہو گی کہیں ان لوگوں کو کوئی نفسیاتی مسئلہ تو نہیں پھر سوچا کہ نفسیاتی مسئلہ تو ایک یا دو لوگوں کو ہو سکتا ہے لیکن کرایہ داروں کو کیا ہو۔ بند لاک کھولنا کڑیوں اور دروازوں کا کھولنا۔ سامان توڑنا۔ ضرور کوئی مسئلہ تو ہے۔ راستہ میں وہ عورت بولی کہ بیٹا اگر آپ کے پاس اس طرح کی چیزوں کا علاج نہیں ہے تو اس مکان کو نہ چھیڑنا کیونکہ کوئی بھی جب اس مکان کو چھیڑتا ہے تو اس کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ میں نے کہا آپ بے فکر ہو جائیں اگر میں نے آپ کا مکان ایسی چیزوں سے خالی نہیں کیا تو میرا اپنے علم پر سے ہر دوسرے ختم ہو جائے گا۔ ہم مکان پر پہنچ گئے تو عورت نے کہا میں تو اندر جانے سے ڈرتی ہوں میں اس گیٹ کے باہر ہی رہوں گی میں نے کہا بالکل ٹھیک ہے۔ میں مکان کے اندر داخل ہوا تو حقیقت میں مجھے بھی مکان کا ماحول ناخوشگوار لگا جب میں نے ایک کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے بھی خوفناک آوازیں سنائی دینے لگیں۔ جب دوسرے کمرے کا دروازہ کھولا تو مجھے ایسے محسوس ہوا جیسے کمرے کے اندر کوئی چیز بہت تیزی سے بلکہ بجلی یا ہوا کی سیڑھی سے چل رہی ہو۔ میں نے 3 Samda اور 4 Samda کو کھولا جیسے ہی میں نے توانہیں کو کھولا ایک دم سکون ہو گیا۔ پھر سب کمروں کو توانائی دی ابھی میں اندر ہی تھا کہ وہ عورت دروازہ کھول کر اندر آئی اور مجھے پکارا بیٹا آپ کہاں ہیں میں نے کہا امان جان میں یہاں ہوں۔ وہ میرے پاس آئی تو انکی آنکھوں سے خوشی کے آنسو بہ رہے تھے اور کہنے لگی کہ مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے میرے سر سے بہت بڑا بوجھ اتر گیا ہو اور میں مکان کو بھی ایسا پر سکون محسوس کر رہی ہوں جیسا کہ

ان تمام مسائل سے پہلے تھا۔ اس کے بعد وہ لوگ اپنے مکان میں واپس آ گئے اور پر سکون زندگی گزار رہے ہیں یہ تھا 3 Samda کا کام۔ تو میں حیران تھا کہ اس وسیع اور لامحدود کائنات میں قدرت نے کتنی عجیب و غریب مخلوقات کو سمودیا ہے۔

Samda 4:

چوتھے سما سے دور قافلے سے علاج کیا جاتا ہے۔ سما ایک ایسا ڈوٹر اور حیرت انگیز طریقہ علاج ہے کہ وہیں لینے کے بعد چند منیٹوں کے اندر اندر روزانہ مریض ہزاروں کی تعداد میں آنا شروع ہو جاتے ہیں۔ چوتھے سما سے مجموعی علاج (Group Healing) کیا جا سکتا ہے جو کہ بہت ہی مفید ہے اس کا مددگار درجہ چھٹا سما ہے۔ جب سما علاج کے مریضوں کی تعداد ہزاروں لاکھوں تک بڑھ جائے تو چوتھے سما سے کام لیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایک جگہ ٹریل کی شکل میں بٹھا کر ہر طرح کی بیماریوں کا علاج منوں میں کیا جا سکتا ہے۔ اس سما کے لئے فاصلہ کوئی اہمیت نہیں رکھتا مریض چاہے دور ہو یا نزدیک اس کا اثر ایک ہی ہے۔ سما کے ضرورت مند دنیا میں جہاں بھی ہوں کسی سما علاج سے ٹیلی فون پر رابطہ کر کے اپنی بیماریوں کے بارے میں بتا کر سما علاج سے اپنا علاج کروا سکتے ہیں۔ اس میں سما ابھار معمول کو کوئی تاخیر دیتا ہے کہ اس کا نام پر آپ بیٹھے جاؤ یا لیٹ جاؤ میں آپکو سما بھجوا دوں گا اس میں تاخیر سیٹ کرنا اچھا ہوتا ہے کیونکہ کبھی کبھی معمول پر اتنے سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے کہ وہ نیند یا ٹریل دنیا کی آغوش میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے معمول مقررہ وقت پر سما ابھار کی ہدایات پر عمل کریں۔

Samda 5:

ایسی بیماریاں جو پہلے چار درجوں سے ٹھیک نہ ہوں ان کے لئے سما پانچ ہے Samda 5 سے کوئی بیماری رہائی حاصل نہیں کر سکتی لیکن بیماری کے ٹھیک ہونے میں سما پانچ کا کام بہت آہستہ ہے مگر بیماری ضرور ٹھیک ہو جاتی ہے۔ صرف سما ابھار اور

مریض کا حوصلہ درکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ روزانہ دو بار مریض کو زیادہ تاہم دینا پڑتا ہے۔ ہڈیوں کی ٹوٹ چھوٹ اور کمر کے مہرؤں کی شکلیں کے لئے بہت ہی بہتر ہے۔ اس کے علاوہ اس سے قریب قوتوں کو منظم بھی کیا جاسکتا ہے اور (Active) بھی کیا جاسکتا ہے۔

Samda 6:

یہ سما چار کی عدد بھی کرتا ہے اور خود یہ فاصلہ سے پہلے کے لئے ایک زبردست طریقہ علاج ہے اور جو سمجھتا ہے اس کے سما بھلے کے لئے بھی بہت سے فائدے ہیں اس کے ذریعہ سما بھلے فاصلہ پہلے قوتوں میں اضافہ بھی کر سکتا ہے اور روح کو پرواز بھی دے سکتا ہے۔ جس سے ایک سینڈ میں مریض کے پاس پہنچ سکتا ہے اس کے لئے درحقیقت مشقیں کیا گویں اور کیا گویں سے اوپر کے درجات میں ہیں۔ اس درجہ میں بھلے اپنے سما کو ایک الایم کی طرح تیار کرتا ہے اور جب کسی شخص کو ضرورت ہو تو فوراً سما اس کی طرف چلا جاتا ہے۔ میں اور جنت خیر انیش جب فاصلہ سے علاج کرتے ہیں تو زیادہ تر مجھے سما کا استعمال کرتے ہیں کیونکہ ہم سے زیادہ تر ایسے لوگ ٹیلیفون پر رابطہ کرتے ہیں جن کی شکل بھی ہم نے نہیں دیکھی ہوتی۔ انکو کوئی خاص طریقہ بتاتے ہیں جس کے ذریعہ اس مریض سے ہمارا رابطہ قائم ہو جاتا ہے پھر ہم دور سے اُن کا علاج کرتے ہیں۔ اور کبھی کوئی توبہ سے لوگ اکٹھے ہو کر ایک ناٹم پر ایک جگہ کر بیٹھ جاتے ہیں اور ہم دور سے اُن کی گروپ پہلے کرتے ہیں۔ اسی درجہ سے شاگردوں کے ساتھ رابطہ بھی ممکن ہے۔

Samda 7:

اس کے دو حصے ہیں پہلے حصہ میں آگ کی تپش کو کم کرنا آگ پر چلنا اور برف کی خشک کو کم کرتا ہے اس سے اندر کی قوتیں اُنیاں اور تپندہ عادت کو بھی ختم کیا جاسکتا ہے۔ جبکہ دوسرے حصے میں آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ ایسی بیماریاں جن کو

میڈیکل آپریشن کی ضرورت ہو ساقوں سمجھتا ہے بغیر خون پری اور دھم بھدے کے علاج کیا جاسکتا ہے۔ Samda 7 سے دور فاصلوں سے بھی آپریشن کیا جاسکتا ہے۔ آپریشن سے بچنے کے لئے مندرجہ بالا سما کے تمام درجات کارآمد ہیں لیکن Samda 7 کام کو آسان کر دیتا ہے۔ اس لئے کسی بھی شخص کو دوسرے طریقہ علاج اپنانے سے پہلے کسی سما بھلے سے رابطہ کرنا چاہیے۔

Samda 8:

آشواں سما جلدی اور جنسی امراض کے لئے مخصوص ہے۔ یہ حسن بڑھا دیتا ہے جلد کو لطیف اور صاف بنا دیتا ہے اس سے موٹاپے کا علاج بھی ممکن ہے وزن کم کرنے مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس توانائی کے ذریعے سما بھی کیا جاسکتا ہے۔ اس میں سما بھلے مریض کو اپنے سے دور بٹھا کر پاؤں کر یا کھڑا کر کے Samda 8 کھول کر ایک خاص طریقے سے توانائی منتقل کرتا ہے اور معمول کے جسم پر ضرورت کے مطابق چند پاؤں وزن پڑ جاتا ہے پھر سما بھلے معمول کے جسم کو حرکت میں لا کر جسم کے تمام اعضاء کا سماج کر دیتا ہے۔ یہ شوہر اور بیوی کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔ اس سے شوہر اور بیوی اپنی روحانی (سول) قوتوں کو بڑھا سکتے ہیں اور اپنی جنسی زندگی کو جہاں تک چاہے خوشگوار اور پر لطف بنا سکتے ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق دنیا میں 65% فیصد طلاقیں جنسی ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہیں جنسی قوتوں کے استعمال کی طرز نہ آئے جنسی امراض اور جنسی کمزوری بھی بڑی وجوہات ہیں۔ لیکن میرے خیال میں اس سے بھی زیادہ طلاقیں جنسی قوتوں کے غلط استعمال کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ پیٹ کی بھوک اور پیاس کے بعد دوسرے نمبر پر انسان کی جنسی بھوک اور پیاس ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ توانائی قدرت کی سب سے بڑی نعمت ہے اگر یہ نہیں ہوتی تو انسان بھی نہیں ہوتا۔ آشواں سما انسان کے جنسی نظام کو درست کرنے کا ضامن ہے۔ اس سے جنسی اعضاء کو بھی بہتر بنا دیا جاسکتا ہے اور کی میٹھی کو بھی پورا کیا جاسکتا ہے۔

اس کی مدد سے کسی ایسی مشین کو بنایا جا سکتا ہے جس کے ذریعہ مختلف بیماریوں کا علاج کیا جاسکے۔ اس کو سمارگرینڈ گرینڈ ماسٹر صوبیں دیتا ہے جس میں صرف کائناتی سما کو استعمال کرتا ہے۔ دنیا مشینی ہو گئی ہے اور مشینی آلات کو لوگ بہت پسند کرتے ہیں اور مانتے بھی ہیں ورنہ جب سما کے درج بالا آٹھ درجات ہوں تو مشین کی ضرورت ہی نہیں پڑتی لیکن پھر بھی اس مشینی دور میں ایسے مشینی آلات بہت زیادہ کا تاجہ ہوں گے۔ دوسرا گرینڈ گرینڈ ماسٹر صوبیں ڈیل کو کسی خاص طریقے سے بنا کر ہر طرح کی بیماری کے لئے استعمال کر سکتا ہے۔ ان مشینی آلات اور صوبیں ڈیل کی گرینڈ گرینڈ ماسٹر سے تعلیم لے کر عام لوگ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سما اور انسانی ہمدردی

تمام انسان ایک جان ہیں اور ایک دوسرے کے سہارے جی رہے ہیں اگر انسانوں کے درمیان ہمدردی ختم ہو جائے تو یہ حیوانات سے بھی بدترین شکل ہوگی۔ کرہ زمین پر سیاسی تعلیمات بالکل غیر قدرتی ہیں یہ سیاسی تعلیمات صرف انسان کی مارتائی اور اپنے دفاع کے لئے ہوتی ہیں کیونکہ سیاسی نظام کے بغیر انسان زندگی نہیں گزار سکتا اور دوسرے لوگ اسے خاک پا کر لیتے ہیں کیونکہ یہاں سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر انسان قدرت کے قانون سے باقی نہیں ہوتا تو آپ نے دیکھا ہو گا کچھ نسل کے حیوانات ایک دوسرے پر قحطانہ حملے نہیں کرتے لیکن آپ دیکھ رہے ہیں کہ زمین پر روزانہ کتنے لوگ ایک دوسرے کے ہاتھوں اذیت سے قتل ہو جاتے ہیں۔ انسان صرف اور صرف ہمدردی ہے جب ہمدردی ختم ہو جائے تو انسانیت بھی ختم ہو جاتی ہے دنیا میں ہمدردوں (انسان دوست لوگوں) کا ایک اعلیٰ اور مقدس مقام ہے ایسے لوگوں کے ساتھ قدرت کی توہمیں مدد کرنے کے لئے ہوتی ہیں ہمدرد لوگ نفیاتی طور پر بہت پر سکون ہوتے ہیں۔ یہ وسیع کائنات بھی ایک دوسرے کے سہارے چل رہی ہے جب قدرت

میں پائی جانے والی تمام چیزیں ایک دوسرے کی ہمدرد ہیں تو ہمارا بھی قدرت کے قانون میں شامل ہونا ضروری ہے۔ اس لئے ہمدردی سما اعلیٰ ماسٹر اور گرینڈ ماسٹر کی بھجان ہے۔

سما اعلیٰ کی ہمدردی لوگوں پر کیا اثر چھوڑتی ہے؟

جنت خیر اعلیٰ نے جنگ شہر میں بڑے غلوس اور ہمدردی سے سما کا مفت استعمال شروع کیا پندرہ دن میں ان کے پاس روزانہ ایک ہزار سے زیادہ مریض آئے شروع ہو گئے مریضوں کی ایسی بیماریاں ٹھیک ہو گئیں جو وہاں کے ڈاکٹروں کے لئے حیران کن تھیں۔ مریضوں کا ہجوم اور زیادہ بڑھنا شروع ہو گیا لکڑیوں سے بہرے ہو گئے اور اعلیٰ ٹھیک ہو گئے پاکستان کے دوسرے شہروں سے بھی مریض آئے شروع ہو گئے۔

سما کی اس کارکردگی نے میڈیکل کے ماہرین کو بہت حیرت کا چھوڑا ڈاکٹروں نے جنت خیر اعلیٰ اور بعد میں مجھ پر حقیقتات شروع کیں اور آخر کار یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ دونوں زمینی لوگوں میں سے نہیں ہیں بلکہ کسی دوسری دنیا کے لوگ ہیں کچھ تو یہ بھی کہتے تھے کہ غلامی حقوق نے زمین پر راج حاصل کر لی ہے۔ جنت خیر اعلیٰ نے مجھے پیغام بھیجا کہ اب میں یہاں بہت بے چین ہو گیا ہوں مجھے یہاں سے نکال کر کہیں اور بھیج دیں یہاں لوگوں کی سرگوشیاں اور مجھے حیران ہو کر دیکھنا اور طرح طرح کی باتیں کرنا مجھے اچھا نہیں لگتا۔ میں تو کہیں بھی انسانیت کی خدمت کر سکتا ہوں میں نے جنت خیر اعلیٰ کو وہاں سے بلوایا تو کچھ لوگوں نے موہل فون پر رابطہ کیا اور دور سے تھے تو جنت خیر اعلیٰ کی آنکھوں میں بھی آنسو آ گئے کہنے لگا کہ یہ لوگ کتنے مشین پرست ہو گئے ہیں ان لوگوں کو ایسے علوم اور طریقہ علاج کا بالکل یقین نہیں اس لئے ہمیں کسی دوسری دنیا کی حقوق سمجھتے ہیں۔ لوگوں کے بہت زیادہ اصرار پر ہم جب دوسری دفعہ جنت گئے تو ایک ڈاکٹر کی ماں اور بیٹی کے علاج کے لئے ہم انکے ٹھکانے پہ گئے تو ڈاکٹر نے اپنے اسٹنٹ کے کالوں میں چپ چپ کر کہا کہ اس حقوق کا خیال رکھنا اور بہت

عزت سے پیش آنا یہ دونوں خلائی مخلوق ہیں۔ چہرہ ہمارے ساتھ لاہور میں بھی بکلی ہوا۔
 سہا اہلے سے عام لوگوں کی ہمدردی یہ ہے کہ تکلیف میں مبتلا لوگوں کو سہا اہلے
 کے پاس بھیج دیں بالخصوص غریب طبقہ جو کہ تو دوائی اور ہسپتالوں کا خرچہ برداشت کر
 سکتا ہے نہ ہی کم پیسوں میں ڈاکٹر اُن سے مشورہ کرتا ہے نہ ہی ایکس رے، الٹرا سونڈ،
 ای سی ٹی وغیرہ میٹ کر سکتا ہے۔ کچھ ایسے آپریشن بھی ہیں جن پر لاکھوں روپے خرچ
 ہوتے ہیں اور ایسے بھی کئی ہیں جن پر ہزاروں روپے لگتے ہیں تو ایک غریب آدمی
 جس کی تنخواہ 2 یا 3 ہزار روپے ہو وہ یہ خرچہ کیسے برداشت کر سکتا ہے۔ میں نے ایسے
 لوگ دیکھے ہیں جو آپریشن کے لئے اپنا مکان فروخت کر رہے تھے۔ ہم نے سہا سے
 علاج کیا اور وہ ٹھیک ہو گئے۔ غریب لوگ دنیا کے ہر ملک میں ہیں لیکن ایشیا اور افریقہ
 میں کچھ زیادہ ہی ہیں۔ سہا اہلے کو چاہیے کہ وہ غریب اور پسماندہ علاقوں میں اپنے
 ہیلیکپٹر منسٹر بنائیں اور فری علاج کریں اور اس منسٹر کو بنانے میں سرمایہ دار ہمدرد
 لوگوں سے مدد بھی مانگیں پاکستان وغیرہ اور ہر ملک میں ایسے لوگ ہیں جو کہ انسانی
 ہمدردی کے جذبات سے گہرے ہیں وہ دوسروں سے بالخصوص سہا اہلے کی مدد کرتے ہیں
 فخر محسوس کرتے ہیں یا ایسے ادارے (NGO) بھی موجود ہیں جو کہ انسانی خدمت میں
 دن رات مصروف رہتے ہیں۔ سہا سے علاج کے کئی فائدے ہیں۔ ایک تو اس کے صغر
 اثرات نہیں ہیں یہ ایک قدرتی طریقہ علاج ہے۔ دوسرا اس قدرتی علاج پر جو لوگ
 یقین نہیں کرتے وہ بھی یقین کرنے لگتے ہیں۔ تیسرا وہ بیماریاں جن سے میڈیکل عاجز
 ہے اُن کا علاج بھی اس میں ممکن ہے یہ اچھوتا، ڈوڈا اور سست ترین طریقہ علاج ہے۔

آپ کی سوچ اور سہا

اگر کسی سہا اہلے سے سو میں سے دس یا پانچ بیماریاں کا علاج نہ ہو پائے یا
 بیماری کے ٹھیک ہونے میں تھوڑا زیادہ وقت لگے تو سہا طریقہ علاج پر یقین ختم نہیں ہونا
 چاہیے اس لئے اس سہا اہلے کی اجازت کے مطابق کسی دوسرے سہا اہلے کے پاس بھیج

دیں۔ میڈیکل جسے تمام دنیا کے لوگ مانتے ہیں اور اس پر پختہ یقین بھی رکھتے ہیں اس
 کے باوجود ایک اچھے ڈاکٹر سے سو فیصد مریض ٹھیک نہیں ہوتے۔ میڈیکل کے لحاظ سے
 ایک اچھے ڈاکٹر سے سو میں سے 30 یا 40 مریض ٹھیک ہوتے ہیں باقی 60 یا 70 لوگ یا
 تو کسی دوسرے ڈاکٹر سے یا پھر کسی دوسرے طریقہ علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں یا کچھ
 بیماریوں کی انسانی جسم میں خاص مدت ہوتی ہے جب وہ مدت پوری ہو جاتی ہے تو
 بیماری خود بہ خود ٹھیک ہو جاتی ہے اور کچھ بیماریاں غذا موسم اور ماحول کے بدلنے سے
 ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن سہا طریقہ علاج بہت ڈوڈا اثر ہے اس سے فوراً آرام آتا ہے
 اور تقریباً 95 فیصد بیماریوں کا کامیاب علاج ہے لیکن شرط یہ ہے کہ مریض سہا کے
 بتائے ہوئے ڈوز کے لئے تیار ہو اس پر درج ذیل ایک مثال پڑ جائے۔

ایک عورت میری ایک سٹوڈنٹ کے پاس علاج کروا رہی تھی ابھی علاج
 شروع کے صرف دو دن ہوئے تھے وہ آئی اور کہا کہ پر سوں سے میری جلد کی رنگت
 میں کوئی خاص فرق نہیں آیا بہت کم فرق ہے اس لئے میرا اس طریقہ علاج پر یقین ختم
 ہوا اور اچھا ہوا کہ میں نے دوسرے لوگوں کو اس کے سیکھنے یا علاج کروانے کا مشورہ نہیں
 دیا۔ میں نے انکو کہا کہ اب تک آپ نے جو تھوڑی سی محسوس کی جیسا وہ آپکے دو سال
 دواؤں کے کھانے سے بھی نہیں محسوس ہوئیں۔ اس نے کہا کہ سہا واقعی اگر اتنا طاقتور
 ہے تو میری بیماری کا علاج منٹوں میں ہو جانا چاہئے۔ میں نے کہا آپ چند دن اور
 علاج کروائیں نتائج کا انتظار کریں اور آپ کا مسئلہ کئی سال پرانا ہے مسلسل دواؤں کے
 استعمال سے بھی ٹھیک نہیں ہوا اور آپ سہا سے چند منٹ میں ٹھیک ہونا چاہتی ہیں۔
 آپ ٹھیک کہہ رہی ہیں بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جو کہ چند سیکنڈ یا چند منٹ میں سہا
 سے ٹھیک ہو جاتی ہیں لیکن کچھ میں تاخیر لگ جاتا ہے۔ یہ عورت اس غلط فہمی میں تھی کہ
 سہا کو لا علاج بیماریوں کا علاج چند سیکنڈ میں کرنا چاہیے۔ اگر میں اس عورت کو نہیں
 سمجھاتا تو وہ لا علاج رہ جاتی لیکن اب دس دن کے اندر اندر ان کی جلد کی رنگت میں

تبدیلی کے علاوہ ایسی چار بیماریاں بھی ٹھیک ہو گئیں تھیں جو اس کے تصور میں بھی نہ تھیں۔ اس عورت نے اہردی دیکھا کی اور کی مرلیوں کو میری سٹوڈنٹ کے پاس لے آئی۔ اہردی کی بات یہاں تک ہے کہ میرے ایک سٹوڈنٹ کے ساتھ ایک آدمی نے برا سلوک کیا میرے سٹوڈنٹ نے مجھے بتایا کہ جس نے مجھے دھوکہ دیا اس شخص کے ساتھ خدا نے ایسا سلوک کیا کہ وہ ابھی بیمار ہے اور بستر پر پڑا ہے۔ میں نے اپنے سٹوڈنٹ کو کہا کہ یہاں بیٹھو اور اس شخص کو سوا بیٹھو کہ وہ ٹھیک ہو جائے اور اپنے دل کو انتقام کے جذبہ سے صاف کر دے کہ آپ کی مثبت صلاحیتیں اور بڑھ چکیں۔ میرا سٹوڈنٹ حیران تھا اس نے کہا سر وہ جب ٹھیک ہو جائے گا تو پھر وہی دھوکہ بازی کرتا رہے گا اور اس سے میری جان کو خطرہ بھی ہے اور وہ مجھے دھوکہ دینے میں بہت خوش ہے۔ تو میں نے اپنے سٹوڈنٹ کو ایک شعر سنایا۔

طوفان گر رہا تھا میرا طواف
لوگ سمجھ رہے تھے کشتی بھڑھو میں ہے

اور یہ کہ آپ نے اپنے اندر حقیقی توانائی کو نہیں ادا کیا ہے وہ اپنے کام کر ہی نہیں سکتا ہے۔ اور جب آپ خود دل سے حقیقی خیالات کو نکل دیں گے تو اس کے دل سے بھی حقیقی توانائیاں صاف ہو جائیں گی اور آپ کو اپنا حق بھی مل جائے گا۔ سٹوڈنٹ نے اس کی طرف سوا بھیج دیا اور وہ اسی وقت ٹھیک ہو گیا لیکن اسے ابھی تک پتہ نہیں کہ جس کو میں دشمن سمجھ رہا تھا وہ میرے لئے مسیحا بن گیا۔ سوا ایسا طریقہ علاج ہے کہ دنیا کے کسی بھی کونے میں چلے جائیں وہاں آپ کو ایک اہردی اور مفید انسان کی شہرت ملے گی اور لوگوں کی خوب خدمت کر سکتے ہیں اور لوگ آپ کے طریقہ کار پر حیرت زدہ ہو جاتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ یہ ہے بھی حیرت انگیز طریقہ علاج۔

سوا کیسے حاصل کی جا سکتی ہے

سوا کو کتاب پڑھنے یا ریاضت کرنے سے حاصل نہیں کیا جا سکتا اسے صرف

سوا ماسٹر، گریڈ ماسٹر یا گریڈ گریڈ ماسٹر سے ہی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ سوا ماسٹر سوا کو کسی خاص طریقے سے شاگرد میں منتقل کر دیتا ہے جس میں سوا ماسٹر بہت سی قوتوں کو استعمال میں لاتا ہے اور شاگرد کو کائناتی سوا سے ہم آہنگ کرتا ہے۔

کیا ٹویل سائنسز یا سوا کا کسی مذہب سے تعلق ہے؟

اس کا کسی مذہب اور کسی قسم کے مذہب سے کوئی تعلق نہیں ہے یہ عقائد کی قید سے آزاد سائنس ہے۔ اس کے پچھلے اور کھانے کے لئے کسی عقیدے کے ہونے یا نہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ سوا کسی عقیدے یا یقین پر منحصر نہیں ہے اپنا کام خود کرتی ہے چاہے آپ کا اس پر یقین ہو یا نہ ہو۔ اسے مذہبی اور غیر مذہبی کوئی شخص بھی سیکھ سکتا ہے۔ جس طرح کیا ہو یا نہ ہو، ہمارا یہ اور فوس کے لئے کسی عقیدے یا مذہب کا ہونا یا نہ ہونا ضروری نہیں۔ ٹویل سائنسز کے تمام مضامین بھی اسی طرح ہیں۔ لیکن ہاں سوا کا روحانیت سے گہرا تعلق ہے اور روحانیت ایک آزاد سائنسک علم ہے جس کو مذہبی اور غیر مذہبی دونوں مانتے ہیں ابھی اور اس سے مستفید بھی ہوتے ہیں۔

سوا سے علاج کے دوران سرلیٹس کو کیا محسوس ہوتا ہے؟

سرلیٹس پر سکون اور خوشی کی کیفیت طاری ہوتی ہے وہ متاثرہ حصے میں سوا کو محسوس کرتا ہے بلکہ کچھ تو یہ بھی محسوس کرتے ہیں کہ جیسے متاثرہ حصے کا آپریشن کیا جا رہا ہو۔ دوران علاج ہر شخص کے محسوسات مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے ارد گرد سوا انرجی کی لہریں محسوس کرتے ہیں اور کچھ تو جسم کے اندر برقی گرفت محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ جسم کے اندر اور باہر دونوں میں سوا کی خوشگوار لہریں محسوس کرتے ہیں۔ علاج کے دوران سب جگہی خوف اور حقیقی خیالات ختم ہو جاتے ہیں نتیجتاً سرلیٹس مکمل آرام اور سکون محسوس کرتا ہے۔

کیا ہر شخص سما سیکھ سکتا ہے؟

سما صرف طبی ماہرین کے لئے نہیں بلکہ یہ عام لوگوں کے لئے بھی ہے۔ سما ایک سادہ طریقہ کار ہے اس کے لئے تجربہ کار ہونا، بہت زیادہ ذہن ہونا، مراقبہ کرنا، کسی قسم کا تربیت یافتہ ہونا یا عمر کی کوئی قید نہیں۔ زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگ جن میں بوڑھے بچے بچے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ بس یہ ہے کہ حوصلے لینے کے بعد اسکا زیادہ استعمال بہت فائدہ مند ہے اور اگر کوئی استعمال نہ کرے تو اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ سما عام طریقوں کی طرح نہیں پڑھائی جاتی اور اس میں کئی سالوں تک پریشانی کی ضرورت نہیں بس یہ سادہ طریقہ سے سما ماسٹر شاگرد کو دیتا ہے اور اس کے ایک لیکچر اور حوصلے پر وہ یا تین گھنٹے لگتے ہیں لیکن کچھ میں زیادہ ٹائم بھی لگ سکتا ہے۔ ان چھ گھنٹوں کے بعد آپ سما کو استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں یعنی اپنا اور دوسروں کا علاج کامیابی سے کر سکتے ہیں۔ بچوں کی عمر اتنی ہونی چاہئے کہ وہ سمجھ سکے کہ سما کیا ہے۔ جن بچوں کے والدین سما سیکھ چکے ہیں عام طور پر وہ بچے سما کی تربیت لے سکتے ہیں کیونکہ انہوں نے والدین کو سما استعمال کرتے ہوئے دیکھا ہوگا ان کے لئے سما کو سمجھنا مشکل نہیں ہوگا۔ تعلیمی ادارے اپنے شاگردوں کو اس قدر ذہنی طریقہ علاج کے ذریعہ بہت فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

کیا سما کے کوئی مضر اثرات بھی ہیں؟

سما کے کوئی مضر اثرات نہیں نہ کوئی اس کو مثبت استعمال کر سکتا ہے اور نہ ہی منفی استعمال ہو سکتی ہے۔ جس طرح مصنوعی طریقہ ہائے علاج کے مضر اثرات ہوتے ہیں سما کے کوئی مضر اثرات نہیں۔ کسی شخص کو سما علاج کرواتے وقت اور سما ہیکلر علاج کرتے وقت کوئی پریشانی نہیں ہونی چاہئے یہ ہمیشہ دھڑکنا ثابت ہوتی ہے۔ اس میں نہ تو سما ہیکلر کی کوئی بیماری مریض میں منتقل ہوتی ہے نہ ہی مریض کی بیماری سما ہیکلر میں منتقل ہو سکتی ہے۔

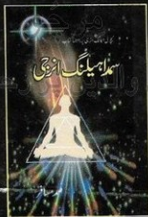
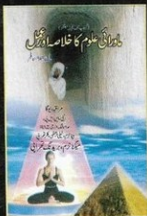
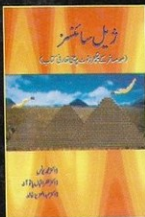
کیا سما شتم بھی ہو سکتا ہے؟

آپ سما کے کوئی بھی حوصلے میں تو یہ تمام حیات ختم نہیں ہو سکتے اور نہ ہی کوئی آپ سے چھین سکتا ہے اور نہ آپ کی سما کوئی ختم کر سکتا ہے۔ ہاں اگر آپ اپنے استادوں کا احترام نہ کریں تو ختم تو پھر بھی نہیں ہوگا لیکن خود کو بہت کی ضرورت واقع کی۔ یہ بات تو ہمیں معلوم ہے کہ دوسرے علوم سیکھنے میں بھی اگر آپ کتاب قلم اور استاد کا احترام نہ کریں تو آپ کے عظیم شخصیت بننے کے امکانات کم ہوں گے۔ اور پھر سما تو ایک قدرتی غیر مرئی انرژی ہے اور اسکا تعلق روحانیت سے بھی ہے تو استادوں کا احترام کرنے سے آپ کو ہی فائدہ ہوگا کیونکہ سما ماسٹر سے آپ کو اضافی قوتیں منتقل ہوگی دوسرا ان کی راہنمائی بھی آپ کے لئے بہت ضروری ہے۔ یہ فطری عمل ہے کہ بے وقفا شاگرد ان علوم میں آگے بڑھ ہی نہیں سکتے ان علوم میں ریاکاری نہیں چلتی ان میں استاد کے لئے شاگرد کے دل میں صفائی ہونی چاہیے۔ صرف سما گریڈ گریڈ ماسٹر کچھ بھی کر سکتا ہے۔ لیکن گریڈ گریڈ ماسٹر ایسا کام بھی نہیں کر سکتا کہ کسی کے سما کو بند کر دے۔ کیونکہ یہ حق نہیں کہ کسی کی قوت حیات کو بند کریں۔

ٹویل کا چھٹا اور ساتواں حصہ سوسنی اور ویاس

سوسنی حصہ میں دو توانائی پائی جاتی ہے جس سے ایک ٹویل سے دوسری ٹویل تک رابطہ ہوتا ہے جس کو کشش قوت بھی کہا جاتا ہے۔ دوسرا اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے کم از کم 80 لاکھ گنا زیادہ ہے۔ یہ ٹویلوں کو ایک دوسرے سے منسلک کرتی ہے اور انہیں قانون قدرت کے مطابق حرکت میں لاتی ہے اور کائنات میں موجود تمام مادہ پر اثر انداز ہوتی ہے۔ مادہ کے قلم و نیلہ کی بھرا بی گئی ہے۔ ٹویل کا ساتواں حصہ ویاس کے نام سے یاد کیا جاتا ہے جو کہ مٹھنا بناتی ہے اور صرف ارد گرد کی ٹویلوں سے رابطہ رکھتی ہے۔ اس میں دو توانائیاں پائی جاتی ہیں ایک الیکٹرک سینٹ اور دوسری خالص سینٹ ہے۔

مصنف کی دیگر کتب



علم و فن پبلشرز

34 اردو بازار، لاہور۔ فون: 7352332-7232336
E-Mail: ilmofanpublishers@hotmail.com